# 究極の座り方

肩こり・腰痛が
消えて
仕事がはかどる

KIZUカイロプラクティック
グループ院長
木津直昭
*Tadaaki kizu*

文響社

CamScannerでスキャン

# 2

# 「究極の座り方」理論編

CamScannerでスキャン

# 良い座り方とは、どんな座り方なのか？

第一章では、座り姿勢がいかに人間にとって負担の大きいものか、座ることがヒトの身体にいかに多くの障害をもたらすかについて説明しました。

第二章では、こうした「座ることとは身体に悪い」という認識を踏まえたうえで、「少しでもリスクを減らすための座り方——良い座り方とはどんなものなのか？」を明らかにし、みなさんに本書の目的である「究極の座り方」のメカニズムを理解して頂きたいと思います。

その後、次章「究極の座り方」の実践編へとバトンタッチしていきたいと思います。

# 人型ロボットが教えてくれる「人体のすごさ」

人間の身体について勉強していると、「信じられないほど凄い！」と感心させられることばかりであります。

たとえば足を見てみましょう。ヒトの足はせいぜい縦三〇センチ×横一〇センチ弱の大きさしかありません。その上に高さ一八〇センチ、重さ八〇キロもの物体、つまり身体を立たせている。当たり前のことのようですが、人間に似せた背格好のマネキンは、足よりもはるかに大きな土台で支えられています。そう考えれば、これがいかにすごいことかわかるでしょう。

こうしてただ立っているだけでもすごいのに、さらに歩くことも、スピードを出して走ることもできます。急に止まったり、方向を転換したりすることもできる。そうかと



CamScannerでスキャン

思えば、訓練を積んだ人は複雑なステップで踊ることさえできるわけです。

足を例にとって説明しましたが、**人間の身体はいたるところに高度な構造があり、それが信じられないような高い機能を実現しています。**

最近では、二足歩行する人型のロボットが開発され、その性能は飛躍的に向上しています。しかし、一流の技術者たちが総力をあげて開発したロボットも、人間の身体の高度な構造・機能の足下にも及んでいないのが実態です。

以前、私はあるロボットのデモンストレーションを固唾をのんで見守ったことがあります。そのショーのメインイベントは、本田技研工業が誇る二足歩行ロボットＡＳＩＭＯが、たった三段の階段を昇り降りする、というものでした。ＡＳＩＭＯが無事にデモを終えたとき、場内は拍手喝采でした。

事実、本田技研の開発チームが成し遂げたことは快挙だったのです。ロボットなら、たった三段の階段を二足歩行で昇降できるだけで画期的な成果だといえます。このことは、人間の身体がどれほどすごいものであるかを物語っています。

# 人体の持つ「連動」機能を活かす

逆に考えると、なぜ人間は、階段を自由自在に昇り降りすることはもちろん、それよりはるかに複雑な動きであっても制御することができるのでしょうか。

簡単にいえば、それは脳からの指令で身体がつながって動けるから。つまり、「連動」する機能が備わっているからです。たとえば歩くときにはひざを上げたり、腕を左右に振ったりといった連動が自然に行われています。

「連動」というと、文字通り動くとき、つまり歩いたり走ったり踊ったり物を投げたり……といったことをイメージするでしょう。しかし、実は静止しているように見える座り姿勢においても、この「連動」の仕組みは活用できます。そして、**人体の持つ「連動」機能をうまく使えるようにしたのが「究極の座り方」なのです。**

## カラダの連動を可能にするパワーハウス筋群について

私は、カイロプラクティックの施術をしていて、患者さんの症状を取り除き、その後の強化エクササイズや予防法を行う上で、とても重要視していることがあります。

それは、「抗重力」です。

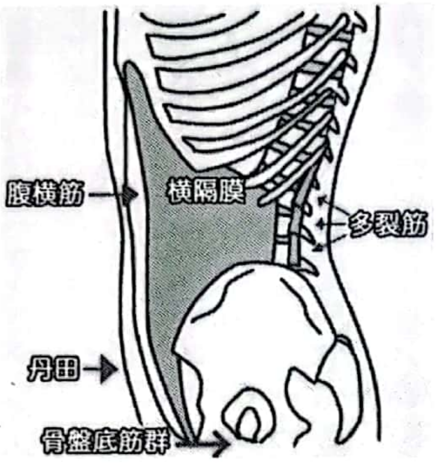
人体は、重力下で良くも悪くもなります。多くの場合、患者さんは重力の影響（関節の圧迫など）により罹患して来院されます。

その圧迫を解放・改善に向かわせる上で欠かせないのが「抗重力」なのです。

カラダを抗重力にさせるために有効なのがピラティスの理論です。僕の理解では、ピラティスはカラダを抗重力な状態に向かわせるエクササイズだと思っています。そこで数年前に研修を受け（若い方々に混じって）マットピラティスのインストラクターの資格を

取得いたしました。なぜならピラティスの理論がカイロプラクティックの施術にプラスされれば、その効果は計り知れないと思ったからです。
その後、ピラティス理論をカイロプラクティック施術に融合させ治療メソッドを開発いたしました。その有効性は多くの施術効果からも明らかです。
日本人には丹田という名称で呼ばれている同一の部位をピラティスでは「パワーハウス」と呼びます。そのパワーハウスとは？

腹横筋
多裂筋
横隔膜
骨盤底筋群




これら４つの筋が同時に働くと、おへその下４〜５センチのところに力が集まります。



CamScannerでスキャン

それがパワーハウスに力が入った状態です。
（本書ではこれら４つの筋群をパワーハウス筋群と呼ぶことにします。）

## 究極の座り方の土台になるパワーハウス座りについて

具体的に「究極の座り方」で起きている連動は次のようなものです。まず、骨盤を立てると下腹（パワーハウス）に力が入る。すると、肩の力が抜け、同時に背骨が縦方向に伸びていきます。これは、感覚としては「後頭部が上に押し上げられる」と感じられるでしょう。

「良い姿勢」というと、「頭が空から糸で吊られるように意識する」と説明されることがあります。しかし、私はその感覚は間違っている、あるいは説明として不適切であると思っています。頭が吊られるように意識すると、腰が反ってしまう傾向があるからです。

正しいのは、頭が下から押し上げられた結果、空に向かっていくという感覚です。上から吊られるのではなく、地についた足からの力がまずパワーハウスに伝わり、その力

により背骨の椎骨一つずつが縦に伸びていく。そのときに肩甲骨が下がり、余計に後頭部が上へ上へと伸びていく。この感覚が、「パワーハウス座り」をした際に身体のなかで起こっている連動です。

ただ、パワーハウス座りを練習中の方や、やっとできるようになった段階では、この感覚が明確でなくても大丈夫です。クラシックバレエやダンスの経験がある方でもないと、なかなかこの感覚を初めから理解するのは難しいでしょう。とりあえずは、**おへその下に力が自然に入り、腰に緊張がなくなった感覚**（＝反り腰でもなく、丸まるのでもない、骨盤が立った感覚）を意識できれば十分です。



CamScannerでスキャン

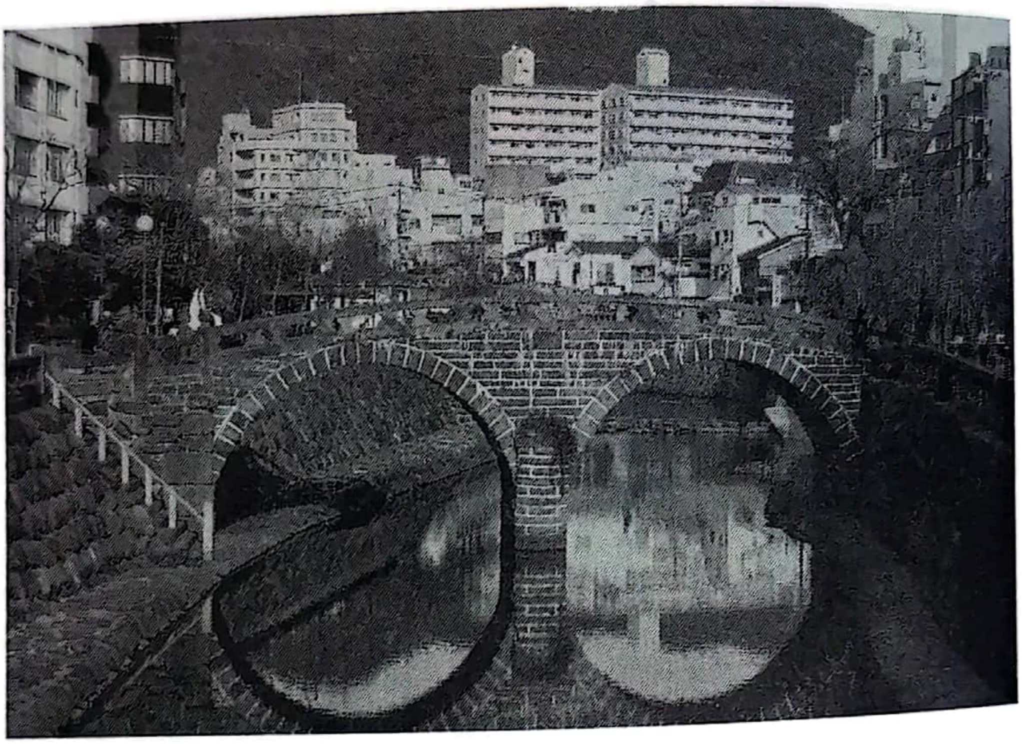
# 神が人間に与えた「骨盤アーチ」

両足から頭部まで、縦方向に全身をつなげ、重力に抗するのが「パワーハウス座り」です。その構造上、もっとも重要な役割を果たしているのが「骨盤アーチ」と呼ばれる構造だと私は思っています。

ご存じの通り、アーチというのは山なりの形のことで、重いものを支える構造として建築や土木の世界では非常に重視されています。

このアーチは人間の身体のなかにもいくつも存在しています。一般的に有名なのは、足底のアーチでしょう。つま先とかかとの間の土踏まずが山なりに高くなっている構造です。最近はマラソンやジョギングをする人が増えてきた影響で、足底のアーチについてはマスコミ等でも取り上げられることが多くなりました。

CamScannerでスキャン



1634年に作られた長崎眼鏡橋

骨盤アーチもまた、人体にもともと備わっているアーチ構造の代表例の一つです。この**骨盤アーチの構造は実に精妙で、思わず人間を創造した神の存在に思いを馳せてしまうほど。それほど驚くべき構造な**のです。

骨盤アーチのすごさを語るためには、まずはアーチ構造自体について知っておいたほうがいいでしょう。

ヨーロッパなどではよく見かけるものですが、「アーチ橋」と呼ばれる石でできた橋があります。古いものは紀元前に構築されたといわれています。



CamScannerでスキャン

たとえば、フランス南部のガール県にある、ポン・デュ・ガールというアーチ橋は、紀元前一九年頃にローマ皇帝の臣下によってかけられたといわれる水道橋で、世界遺産にも登録されています。二千年以上を経たいまも健在というわけです。

日本では、長崎にある眼鏡橋が有名です。こちらは一六三四年にできた橋で、三百八十年たったいまでも現役です。それもそのはず、建設当時、木の橋が何度も流されていたため、より強固な橋を、ということで作られたのがこの石づくりのアーチ橋だったといいます。

## 人間の骨盤も、アーチ橋のような構造？

アーチ橋は、どうしてこんなに堅牢なのでしょうか。それは、アーチ構造は重力に対抗する優れた構造だからです。

次ページの図を見てください。これは、アーチ橋を作る際の石の積み方をモデル化したものです。

アーチ橋では、左右の接地箇所（つまり、両岸にある土台の部分）から石を伝わり、ちょうど真ん中にある（つまり、山なりの頂点にある）**「キーストーン」**を持ち上げる力が働くのです。

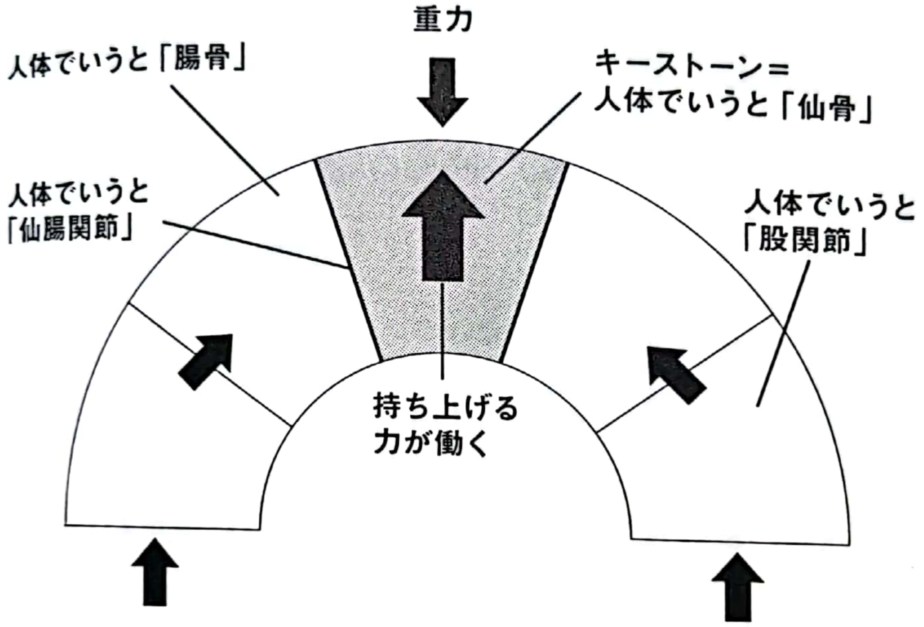
絶妙なバランスによって、この力は重力に対抗してくれるのですが、もし左右の柱が少しでもずれたら、このキーストーンの上に向かおうとする力は失われ、橋は落下することになります。

この構造を見ると、先ほど説明した本当の正しい姿勢をイメージしないでしょうか。左右の両足からの力が伝わり、それが上に押し上げる力に転換される、という仕組みがアーチ橋そっくりです。（しかし、多くの方は、身体を足に載せている感覚がしているのではないでしょうか？）

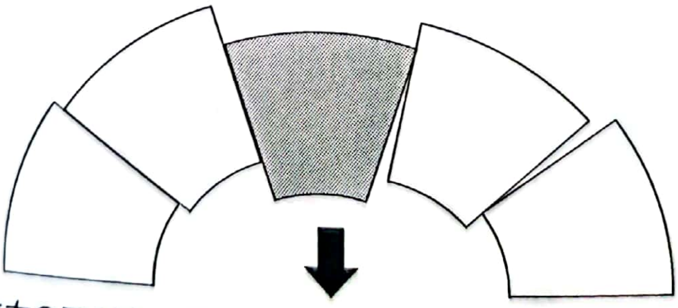
実際、人間の骨盤は、このアーチ橋のような構造になっています。

橋を作るときに最後にはめ込まれる「キーストーン」にあたるのは、人間の骨盤でいえば仙骨です。接地した左右の両足からの力がひざから股関節、そして腸骨へと順に伝えられていき、最後にキーストーンである仙骨がその上の脊柱（せきちゅう）を持ち上げる力に転換し

## アーチ橋の原理




アーチ橋では、左右の設置箇所（地面）からの力が石を伝わり、最終的に真ん中のキーストーンを持ち上げる力が働く。そして、この浮き上がろうとする力が重力に対抗し、均衡を保っている。



左右の石が少しズレただけで、キーストーンは落下し、橋は倒壊してしまう。

ています。

仙骨と腸骨をつなげる関節を仙腸関節といいます。この関節はブーツ面といわれる関節面を持ち、しっかりと足からの力を受けて脊柱を支え持ち上げているのです。そしてこの仙腸関節のブーツ面で受けた力は腰椎を浮遊させる力に変わります。

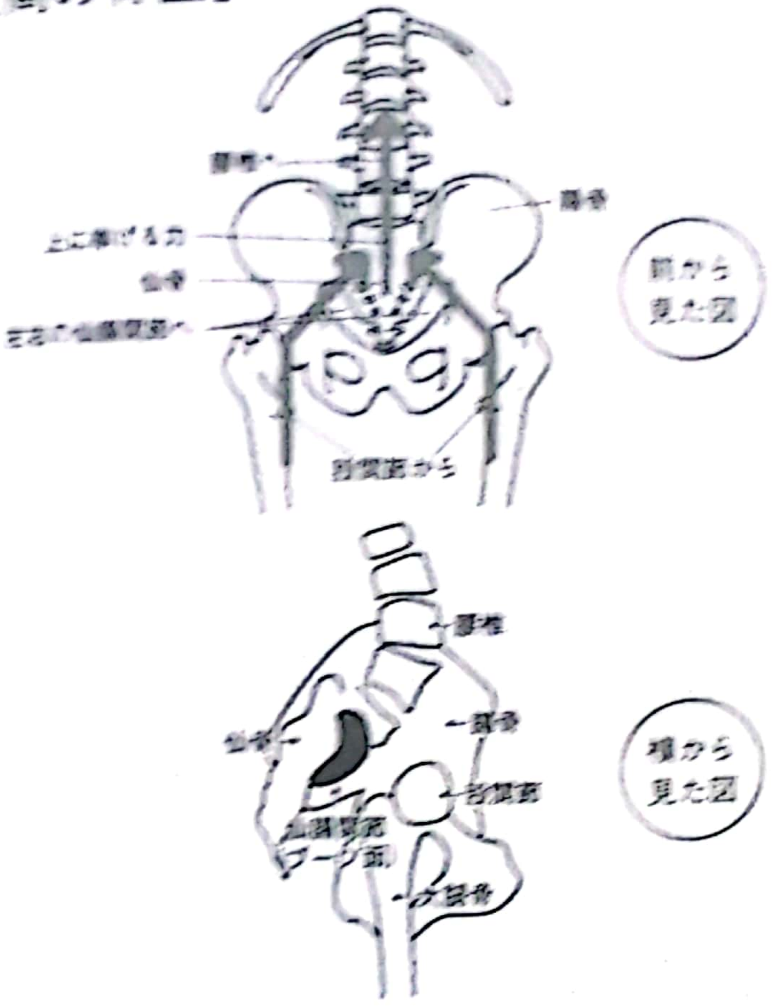
まさしく、**骨盤アーチはアーチ橋と同じ作りであり、だからこそ重力に対抗して正しく立ったり座ったりするために役立つ**のです。

こうして見ると、アーチ橋のテクノロジーは、人間の骨盤の優れた構造を模して作られたのではないか、といった想像が膨らみます。

ただ、前述したように、アーチ橋は古いものでは紀元前にまでさかのぼりますから、当時の人々がどの程度、人間の身体の構造を熟知していたかはわかりません。強固な構造物を作ろうとして頭をしぼると、それが人間を創造した神様であろうと、紀元前の建築家であろうと、結局は同じ考えにたどりつく、ということなのかもしれません。

骨盤にはこのようなアーチ構造が存在するということを踏まえると、人間が立ったり座ったりするうえで、正常な軸が必要な理由がよくわかるのではないでしょうか。

## アーチ橋の構造とそっくりな「人間の骨盤」




地面からの力は、左右の足、ひざ、股関節、腸骨、仙腸関節の順に伝えられていき、最後のキーストーンである仙骨がその上の腰椎を持ち上げる力に転換。こうして、人間の骨盤は背骨を支えている。

アーチ橋の一端の柱を少しでもずらした状態を想像してみてください。キーストーンに集まる力がずれ、橋はたちまち倒壊してしまいます。

人間の身体も同じで、正常な軸のある状態では身体を無理なく支えられるのです。足から仙腸関節に伝わった力が身体を持ち上げているからこそ、走ったり、とんだり跳ねたり、バレエダンサーのように身体が宙に浮いたような動きさえ可能になるのです。

一方、悪い座り姿勢を想像してみてください。

ねこ背座りや背中座り、あるいは小柄な女性が床に足がつかない状態でチョコン座りをしている、といった状況では、身体のなかで何が起こっているのでしょうか。**せっかく持ち上げる力があるのにそれを利用せずに力んで無駄な力が入った状態になっている**か、そもそも下からの持ち上げる力が生じない状態になっていることがわかるでしょう。そのまま座り続けるには、ムダに筋肉の力を使うしかありません。

そして、ずっと力を入れていると疲れるので、しばらくすると今度はダラーンと力を抜いた座り姿勢をとってしまう。いうまでもなく、そのときには体内の関節や内臓といった、大事な組織に自分の体重を載せて痛めつけているのです。



CamScannerでスキャン

あとはすでに何度も述べた通り、身体の至るところにかかる負担によって血行障害や筋肉の癒着や関節の機能障害、神経障害が生じ、痛みをはじめとするつらい症状に悩まされ、身体がつらいゆえに余計に悪い姿勢になってしまう……という悪循環が始まります。

こうした悪循環を招かないためには、筋力だけに頼るのではなく、まして組織に体重を載せてラクをするのでもなく、**骨盤アーチという神が与えた構造を活かした座り方をすること。そのための具体的な方法が「パワーハウス座り」**なのです。

ただ、土台部の石がほんの少しずれただけでも倒壊してしまうアーチ橋同様、「パワーハウス座り」もなかなか精密な技術ですから、なかには不安に思われる方がおられるかもしれません。しかし、心配することはありません。超一流の技術者チームが総力を挙げて生み出したASIMOがようやくできることをいとも簡単にこなしてしまうほど、人間の脳と身体のシステムは高性能だからです。

足、ひざ、股関節と伝わった力を仙腸関節で上に押し上げる、という構造を理解したうえで、人類の究極の座り方の土台になる「パワーハウス座り」のトレーニングを実践

してみてください。

## 日本人が持っていた「丹田を活かす」＝パワーハウスを活かすという発想

古代ローマの人びとは、アーチ構造という強固な仕組みを利用して二千年後まで保つ石の橋を作りました。もちろん、建築だけでなく、バレエなどの身体文化においても、その発想は活かされているでしょう。

同様に、日本の伝統文化のなかにも、身体のアーチ構造、つまり骨盤アーチを活かしたものは多く見られます。日本においてそれは、「丹田」を活かす技術と捉えられてきました。

そのなかには、本書のテーマである「正しい姿勢」にまつわるものが少なくありません。代表的な例が、禅宗の修行としての座禅、あるいは能楽の所作です。こうした分野で

は、正しい姿勢を考える際に、同時に正しい精神のあり方というものが目指されている、というあたりが日本文化に特徴的な要素だといえるでしょうか。**姿勢を良くする=肩の力が抜ける=精神を統一する**、というように、心身のあり方が同じ次元で考えられているのです。

実際にそこで行われていることを見ると、たとえば座禅においては「パワーハウス座り」の姿勢が要求されていることがわかります。この姿勢をとって、腰椎を押し上げることによって、自然に肩の力が抜けて肩甲骨が落ちる。すると精神状態も無に近づくという原理です。それを実感するためには、寝る前に座禅を組んでみるといいでしょう。ゆっくり腹式呼吸をしていると、落ち着いてきてよく眠ることができます。

これは、腹式呼吸をすることにより、睡眠導入剤（メラトニン）と同一のものが体内で分泌されるためと言われています。しかしそれだけでなく、座禅を組むことによってパワーハウス座りとなり、緊張して上がっていた肩がおりるという点も重要です。緊張した姿勢を解除することで、精神も安定するものです。

CamScannerでスキャン

能楽もまた、パワーハウスの力をフル活用した技術を持っています。

一般に、能の世界で「脂が乗ってきた」とされる年代というのは、六十歳を過ぎてから、といわれます。それだけ鍛錬が必要な芸術だということです。

もちろん、一人前になるのに時間がかかるのは伝統芸能では珍しいことではないのですが、もう一つ注目しなければいけないのは、能のハードな運動としての一面です。能の衣装の重さは二〇キロを超えることも珍しくありません。そんな重い衣装をまとって、軽々ととんだり跳ねたりするのが能の演技です。しかもそれを、筋力のある若者ではなく、一般的には高齢者といわれる部類の人たちが主力となって演じている。それを可能にしているのは、いうまでもなく、パワーハウス＝骨盤アーチの構造の力を活かしているからだと思います。

# 3

## 「究極の座り方」実践編

CamScannerでスキャン

# 「気をつけ＝良い姿勢」にあらず

パワーハウス座りとはどんな座り方なのか。結論からいうならば、**「ねこ背」と「反り腰」の中間で座る座り方**、ということになります。

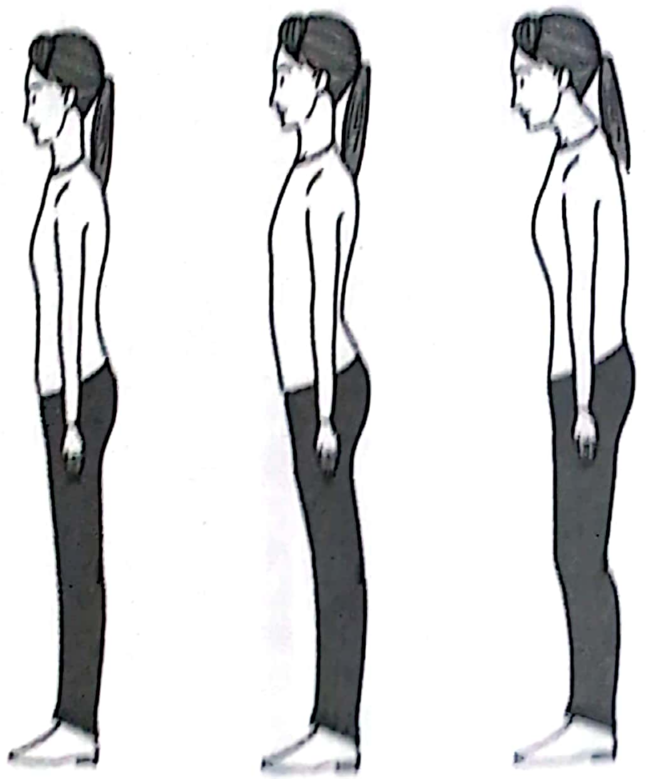
「ねこ背」はわかるけど、「反り腰」って何？

そう疑問に思われた方も多いでしょう。反り腰とは文字通り、ねこ背とは反対に、腰が反り過ぎている姿勢のことです。

左の図は、一般的に多い三つの立ち姿勢です。

一番右がねこ背であることはすぐにわかると思うのですが、「あとの二つのうち、どちらが正しい姿勢でしょうか？」と聞かれたときに、真ん中の立ち姿勢を選ぶ方が意外と多いのではないでしょうか。真ん中の「気をつけ」姿勢が正しい姿勢だとずっとい

# 実際には大きな負担がかかる「反り腰」姿勢



反り腰とは、腰を極端に反らせて、上半身の重さを背筋や関節で支える姿勢のこと（真ん中。右はねこ背）。腰に本来かかる以上の負担がかかり、じん帯や筋肉、神経に悪影響を及ぼすことも。学校で習った「気をつけ」の姿勢も、じつは反り腰姿勢が多い。

＊ねこ背と反り腰の関係の詳細については、拙著『ねこ背を治してダイエット』（河出書房）を参照。

われてきたから」という方も少なくないでしょう。

しかし、この真ん中の姿勢を長時間していると腰が反り、痛みや疲れが出現しやすくなります。実は、一番左側の立ち姿勢が身体に最も負担のない姿勢なのです。この原理をこのあと詳しく説明していきます。

第一章では主にねこ背座りの問題点を指摘しましたが、実は反り腰で座るのも非常に弊害は大きいのです。というより、**ねこ背と反り腰は表裏一体の関係**にあります。

ねこ背で座っている人が、姿勢を直そうとすると、たいていの人はパワーハウス座りのような適切な座り方を知らないので、ついつい反り腰になってしまいます。反り腰は不自然に背筋を緊張させているわけですから当然疲れますし、腰椎の関節にも負担がかかるため、しばらくすると休みたくなってきます。

そこで、反り腰で疲れた人は、またねこ背に戻る。しばらくすると「ああ、またねこ背になってしまった」と気づいて反り腰に……。悪い姿勢を正そうとすると別の悪い姿勢になってしまう。悪い姿勢から逃れようとすると別の悪い姿勢に逃げてしまう。いず

れにせよ、身体に悪い座り方しか選択肢がない。まるでモグラたたきゲームのようです。

ねこ背と比べて**反り腰がよりやっかいな点は、ねこ背に比べると注意されにくいこと**です。ねこ背は「悪い姿勢」の代表と見られていて、指摘される機会も多いですし、直すようにアドバイスされることも多いものです。小学校の体育の時間には誰でも「気をつけ」をさせられたはずで、そのときには「背筋を伸ばしなさい」と指導されたはずです。

ところが、この何気ない**「気をつけ」の姿勢が、反り腰のきっかけになっている**のです。

反り腰は注意されるどころか、体育の時間に「良い姿勢」として指導されてしまうこともあるのです。実際、そうした姿勢をしていて先生や周りの人からほめられたことのある人も少なくないと思います。これでは反り腰がクセになってしまう人が増えるのも無理はありません。

# 「究極の座り方」をするための3ステップ

第一章では、「ねこ背座り」「背中座り」「ボディースリップ座り」など、いくつかの問題のある座り方をご紹介しました。さらに、よく見かける座り方として、頬杖をついて座る「頬杖座り」も悪い例に入れていいでしょう。

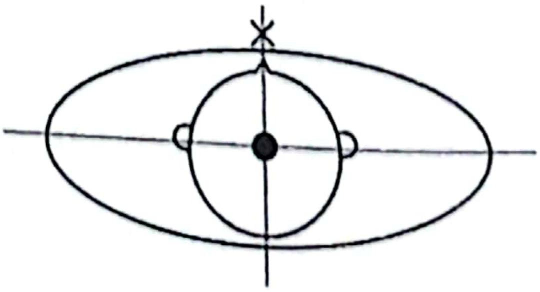
これらの座り方は、いずれも腰が反っているか、丸まってねこ背になっているかのいずれかです。そこに頬杖とか、身体のひねりとかいった「オプション」が付いています。

いずれも、不安定な体勢で少しでもラクをしようと、頬杖をついたり、左右どちらかに重心をかけたり、ひじで身体を支えたり、背中で座ったりといった「工夫」をしています。

しかし、これらの「工夫」はいずれも筋肉や関節、内臓といった組織に重みを載せて耐えるもので、その部分の組織を継続的に痛めつけるものであることはすでに説明した

## 丹田の位置

おへそから指3本分下がったところ。あるいは、おへその下5cmぐらいのところ。


上から見ると体の縦軸と横軸が交わったところ。

通りです。

一部の組織に苦労をかけるこんな座り方をしなくても、人間の身体にはもっと上手に重力に対処できるメカニズムが備わっています。それが**「パワーハウス」**なのです（前ページのイラスト参照）。

パワーハウスは、前章で説明した通り、骨盤アーチの中心にあたる部分で、**ヘソから五センチほど下、身体の中心部にあるもの**と思ってください。腰を反らすのではなく、丸めるのでもなく、**その中間＝ニュートラルで座る**ということは、このパワーハウスに力が集中した状態で座るということ。それがパワーハウス座りです。

パワーハウス座りがどんなものなのかは、言葉で説明するより実際に体験していただくほうがわかりやすいでしょう。以下、三段階のレッスンでパワーハウス座りのやり方を説明してみます。

## ステップ1 「ねこ背」と「反り腰」を体感する

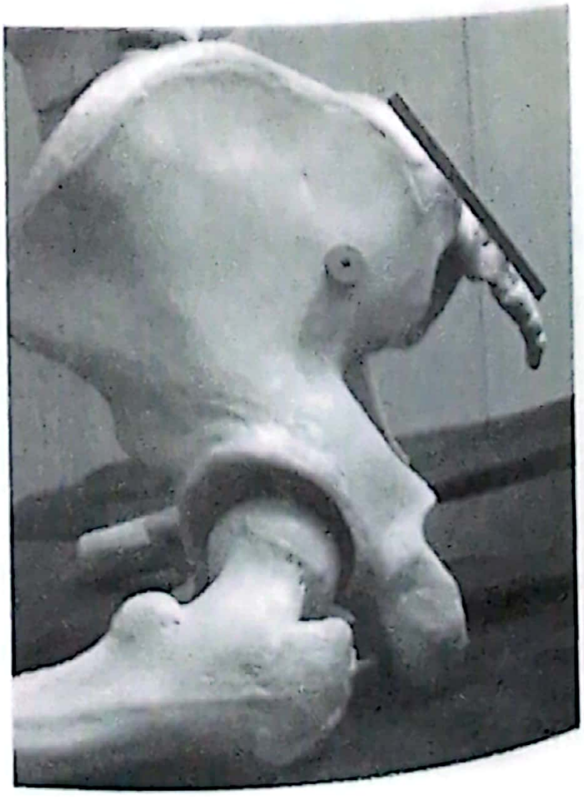
先程も申し上げた通りパワーハウス座りは「ねこ背」と「反り腰」の中間＝ニュートラルで座ることです。ねこ背にしても反り腰にしても、普段、多くの人は無意識のクセとしてその状態になっています。つまり、ニュートラルなつもりでねこ背が残っていたり、または、何気なく反り腰になっていたり、ということが多いのです。

そこで、まずはしっかりと意識してねこ背と反り腰の姿勢をとってみて、自分にとってのねこ背と反り腰がどういう状態なのかをきちんと認識するようにします。そのうえで、両者の中間あたりを狙えば、パワーハウス座りにヒットするというわけです。

意識してねこ背と反り腰に、といっても難しいことはありません。座った姿勢から、まずは十分に背中を丸めます。この時におへそあたりを後ろに押し込むイメージだと、骨盤が寝て（骨盤が後傾）、よりねこ背が意識できます。

**これがねこ背です（下の写真は、その時の「骨盤の後傾」した状態です）。**

そこから今度は思い切り背中を反らしてみましょう。といっても、急激に動くと腰を傷めるかもしれませんから、ゆっくりと、できるだけ反らします。この時も先ほどおへそを後ろに寝かせたのと反対におへそを前に出すようにします。寝かせた骨盤を逆に前傾させるイメージです。



**これが反り腰です（下の写真が「骨盤を前傾」した状態です）。**

これを何度か繰り返せば、自分のねこ背と反り腰がどういう状態なのかわかるはずです（骨盤が後傾→前傾したイメージがつかみやすいはずです）。

この段階でもう一つ、**できれば意識していただきたいのが頭の位置**です。ねこ背になっ

たときは頭がカラダの中心より前のほうに行き、反り腰になると頭の位置がカラダの重心の後ろに移るのがわかるでしょうか。

これでわかるように、**ねこ背と反り腰はいずれにしても、重心が中心からずれている不安定な姿勢**であり、だからこそカラダのどこかしらに負担をかけ体重を支えなければいけない座り方です。逆にいうと、ねこ背と反り腰の中間＝ニュートラルで座るパワーハウス座りは、重心がきちんと身体の真ん中にある、本当の意味で身体にとってラクな姿勢であるということになります。

残念ながら、多くの方は普段生活しながら、自分の重心を意識したことがないと思います。だからこそ、不自然で身体に負担をかける座り方をついしてしまうのです。

さらに、座り姿勢は、パソコン、スマホ、書き物や食事など、ほとんどが前傾姿勢を強いられます。ずっと悪い座り方をしているうちに、重心や身体の軸を意識する感覚も弱まってしまい、ますます姿勢が崩れていくのです。

## ステップ2　ニュートラル
## ＝パワーハウス座りを体感する

ステップ1で体感した、ねこ背→反り腰→ねこ背、その繰り返しを行い、その中間に留めることが、ニュートラルです。

わかりやすく書くと次のようになります。

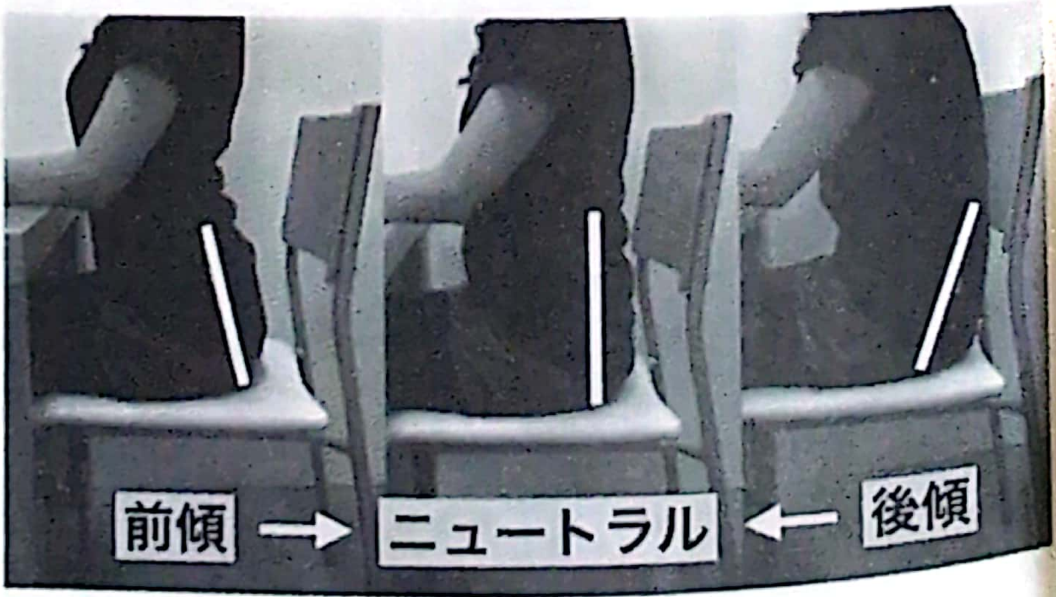
**骨盤を後傾させる**（ねこ背）

↓

**骨盤を前傾させる**（反り腰）

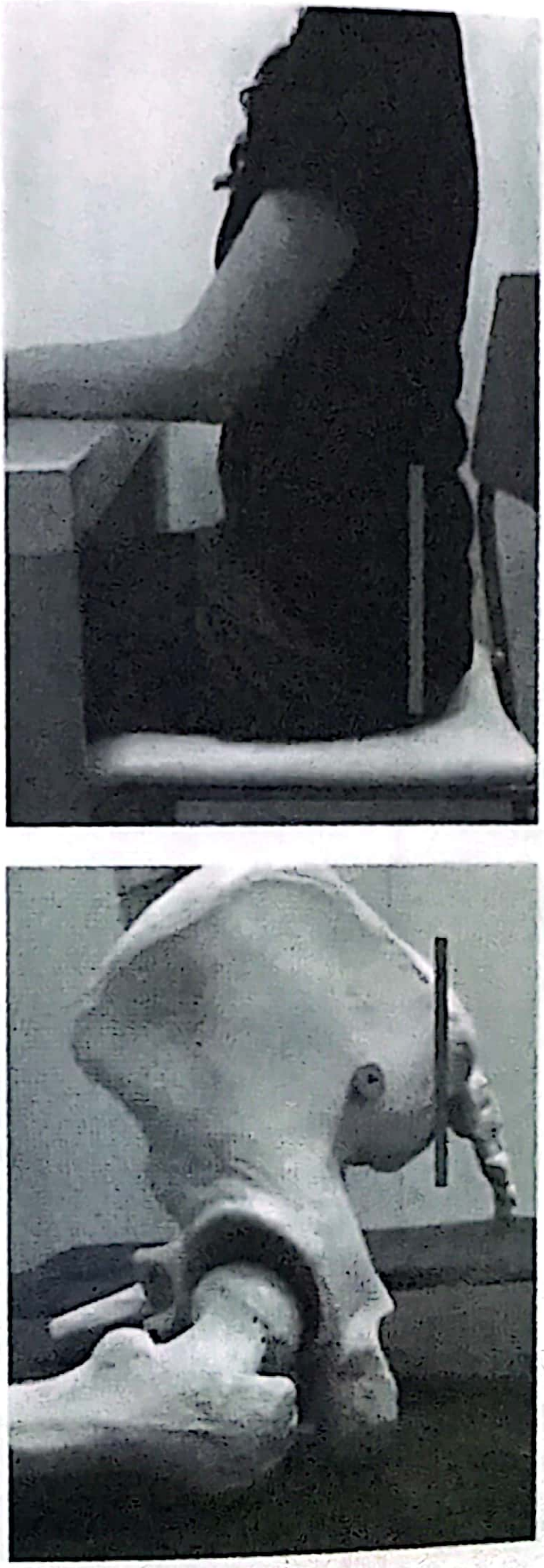
↓

**中間で止める**（ニュートラル）






CamScannerでスキャン



パワーハウス座りとは、ねこ背と反り腰の中間＝ニュートラルで座ること
重心がきちんと身体の真ん中にある、本当の意味で身体にとってラクな姿勢であるということです。

**これが「究極の座り方」です。**

## ステップ3　骨盤を立たせる

ステップ1、2で、パワーハウス座りにおいてもっとも肝心なのは、骨盤を立たせることであることが理解できたと思います。

骨盤が立つという意識は、初めのうちよくわからないかもしれないので、誰でも簡単に骨盤が立つイメージが理解できる方法をご紹介いたします。

次ページの右の写真のように椅子に深く腰掛けた状態で、両手でこぶしを作り、椅子の背もたれと骨盤の間にこぶしを置きます。

続いて左の写真で示した骨盤の仙腸関節という部位にこぶしを当てます。すると、骨盤が起き上がり、背筋が伸びる感覚になるはずです。

これが骨盤が立った状態です！

このステップ1～3を通して、骨盤が後傾した状態から前傾した状態を意識できると、日常の生活でどれだけ、骨盤がぶれていたかが理解できるかもしれません。

**本書で一番お伝えしたいことは、この骨盤を立たせる状態を日常生活に落とし込むことです。**

そこで、日常生活で実践しやすい方法をご紹介いたします。

次の連続写真のように椅子に座る時に、

椅子の背もたれに自分のお尻をするように座ります。セミナーでは「お尻すりすり座り」という名称で呼んでいます。背もたれにお尻をするように座ると、自然に骨盤が立ちます。

特に皆さんが毎日お使いになる電車の椅子が体感しやすいと思います。電車の椅子は奥域も狭いので、誰でも背もたれにお尻をすりすりできると思います。是非ともお試しあれ！

注意：摩擦がないと、骨盤が立たないので、背もたれが滑る椅子（木の椅子など）だと上手くいきませんのでご注意ください。

この時に骨盤が立ち、背筋が伸び、頭の位置がカラダの中心に来るのを体感できるはずです！

この時にカラダの中で使われているのが、前述した、パワーハウス筋群であり、骨盤アーチの活用なのです。

この「究極の座り方」をしていると肩の力が抜けて、スーッと楽に座れている感覚を味わえるはずです。そしてこの時の見た目は誰から見ても美しく、かっこいいのです！

## 究極の座り方を簡単にできる技（即席タオル座り）

こぶしを使った「こぶし座り」や摩擦を使った「お尻すりすり座り」は、骨盤が立った状態を体感するにはとてもいいのですが、日常で長時間に及ぶデスクワークや勉強姿勢では、なかなか難しいと思います。そこで、あるグッズを利用した「究極の座り方」をここでご紹介いたします。

**題して「即席タオル座り」です。**

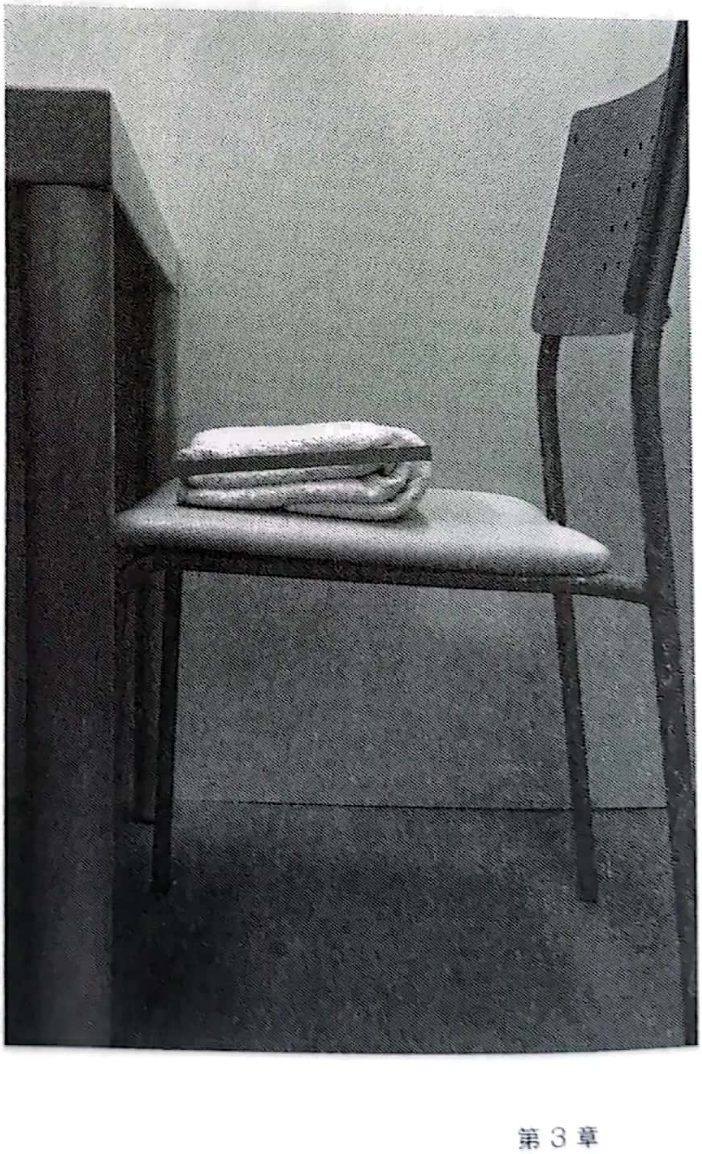
それは、誰でも家にはたくさんあるバスタオルを利用した座り方です。この座り方も

セミナーで聴衆の皆さんに実践してもらうと、好評な座り方で、実際に会社で利用している方も少なくありません。（私が開催したセミナーでは、毎回紹介しているので、ある企業では、常識になっているぐらいに浸透しています。）

バスタオルを8つ折りにします。タオルを折りますと微妙に高い方と低い方ができますので、そのタオルの高い方を後方にして椅子に置きます。

そのタオルの上に自分の坐骨を当てるように座ります。

その結果、骨盤が楽に立つ感覚がすると思います。座る場



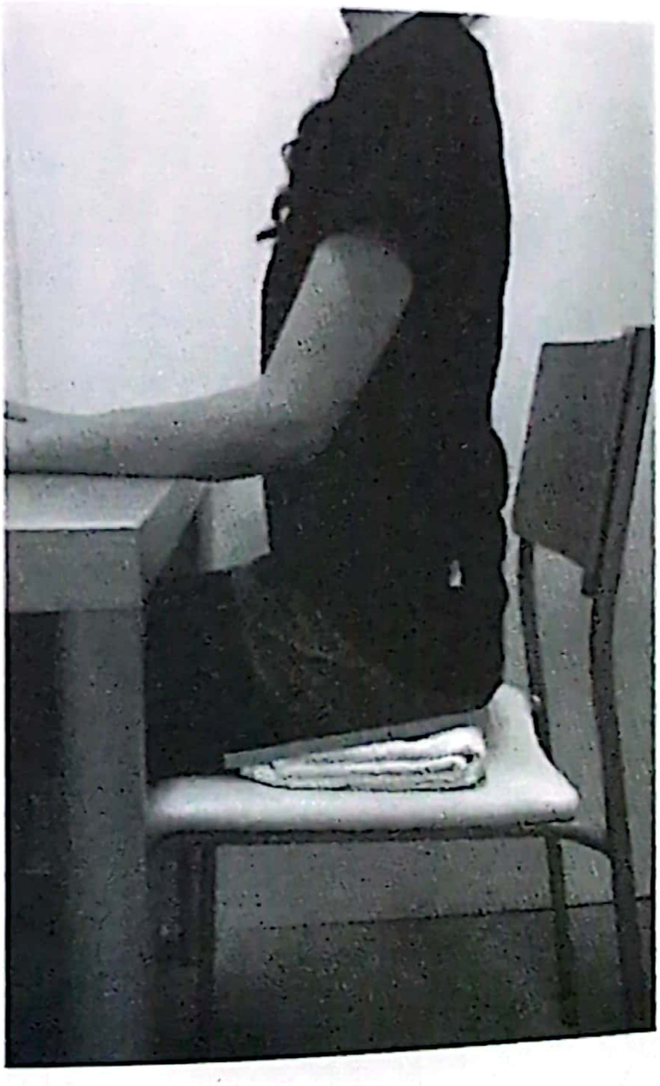


CamScannerでスキャン

所が後ろ過ぎたり前過ぎたりすると、その感覚は起こりませんので、座りなおして骨盤が立ちやすいところにタオルを置いてください。

この即席タオル座りは、骨盤が立ちやすいので、デスクワークや勉強姿勢にうってつけです！

オフィスチェアーやダイニングチェアーは後傾している椅子が多いので、タオル座りが効果的です。



＊この考えを利用して、前傾を強調して作られた子供用椅子や補助器具もありますが、

私は、それらは推奨いたしません。なぜなら、このタオルは便利そうですが、人は同じ姿勢で固定させると、他の部位に負担が出現するからです。ですので、このタオルを使用するときの注意ですが、1時間おきに、このタオルを取り、また少ししたらタオルを敷くというように、取ったり入れたりが原則になります。

# 良い姿勢を「維持する」という発想をやめる

ここまでの説明で、究極の座り方がどのような座り方で、どうすれば実践できるのかはご理解いただけたと思います。

ところで、セミナー等でこの座り方を学んだ方から、ときどき聞かれるのが「どうやったら究極の座り方を維持できるのでしょうか？」という質問です。

究極の座り方をできるようになっても、仕事に熱中したりすると、気がつくといつも

のねこ背座りや背中座りに戻ってしまっている。どうやったら正しい座り方をずっと続けられるのか、というのです。

結論からいうと、そもそも「良い座り姿勢を維持する」という発想が間違いです。最初から良い座り姿勢を保ち続けることなどまず不可能ですし、にもかかわらず「維持しなければ」という義務感を持ってしまうと、身体にとってラクなはずのパワーハウス座りが、精神的には苦痛になってしまいかねません。また、座り続けること自体が身体に良くないという点からいっても、ある座り姿勢を維持する、という発想は避けたいところです。

そこで、発想を転換して**「良い座り姿勢をとる機会を増やす」**と考えてみてください。朝、食卓に座るときに、できるだけ骨盤を立たせて座るようにする。通勤の電車やバスで座れたときは、お尻すりすり座りをする。そして出社してオフィスの椅子に座るときは、即席タオル座りを時々する。いつもなんとなく座るのではなく、骨盤を立てる意識で座る。トイレに行って帰ってきたら、改めてお尻すりすり座りで座る。ミーティン

グのときは会議室の椅子にお尻すりすり座り。仕事中に行き詰まったとき、気分転換のために立つ……というようにです。

頑なに維持しようと思ってはいけません。楽に骨盤を立たせる技を身につけるといいでしょう！

「良い座り姿勢を維持する」というのが線をできるだけ長く引くイメージだとしたら、「良い座り姿勢になる機会を増やす」というのはできるだけ多くの点を打っていくイメージです。この点をどんどん増やしていって、最終的には点がつながって線になる、つまりはいつでも「究極の座り方」ができるようになることを目指すのです。

いってみれば、減点法ではなく加点法的な発想ですから、義務感ではなく、楽しみを感じながら実践し続けやすいと思います。また、そうすることにより、究極の座り方が徐々に身体にしみついてきます。

もちろん、だからといってますます座る時間が増えてしまってはいけませんが。座らざるを得ない場面では、できるだけ意識して究極の座り方をする瞬間を増やすよう、心がけてみてください。

# 4

## 「悪い座り方」で
## ゆがんだ身体を元に戻す!

――自分で簡単にできるリセットエクササイズ

CamScannerでスキャン

# まずは「応急処置」から

ヒトの体にさまざまな障害をもたらす座り姿勢のリスクを最小にする「究極の座り方」は、基本的には誰にでもできる座り方である、と前章までに説明しました。

一方で、座り姿勢を長時間続けざるを得ないライフスタイルは避けることができません。正しい座り方を身につける以前に、まずは肩こりや腰痛などのつらい症状を軽減するための「応急処置」があれば……と考える読者もいるでしょう。

そこで、この章では、「座り姿勢」で起きる障害への対処法として、セルフケアのお話をすることにします。

セルフケアの効果は、身体を癒すことだけではありません。長い間誤った姿勢を続け

ることで生じた身体のゆがみをとり、正しい身体感覚を取り戻すことは、究極の座り方を身につけるためにも役に立つのです。前章で紹介した究極の座り方実践編と、この章で取り上げるセルフケアの双方に取り組むことで、より大きな効果が得られるはずです。

ここでご紹介するセルフケアは、文字通り**一人でできる施術で、私が「リセットエクササイズ」と呼んでいるもの**です。

# 不定愁訴の根本にある「癒着」

繰り返し述べてきたように、長時間座り続けることは身体に大きな負担を及ぼし、さまざまな障害を引き起こしたり、寿命を縮めたりします。最近の研究では、座る時間が長いと、運動量と関係なく死亡率が増加するという恐ろしいエビデンスも発表になっているほどです。座り姿勢のままでろくに身体を動かさないでいる生活は、知らず知らず

のうちに様々な悪影響を及ぼしているのです。

特に、臨床の場で多くの患者さんが訴えていらっしゃるのが、肩こりや腰痛などの症状、それも不定愁訴と呼ばれている**病院でさまざまな検査を受けても原因が特定できない症状**なのです。

こうした不定愁訴があるとき、身体のなかでは何が起きているのか。それは、長時間座ったまま動かさないでいたことから起きる「**筋・筋膜の癒着**」なのではないか、というのが、二十五年以上にわたって多くの患者さんをみてきた私の考えです。

筋（筋肉）はともかく、「筋膜」とか「癒着」といわれてもピンとこない方が多いでしょう。筋膜というのは、筋肉や腱、骨、関節、内臓などをそれぞれ覆っている膜のことです。さまざまな部位の連結を保ちつつも、各組織が別個に動くことを可能にしている重要な組織です。

筋膜をイメージするためには、グレープフルーツの厚い皮をむいた状態を思い起こしてみてください。果肉を包む甘皮は、白い繊維により厚い外皮と適度に連結されていま

す。人体でいうと、甘皮が筋膜であり、外皮との間にある繊維が癒着のもとになる「線維性結合組織」です。各筋肉は筋膜によって独立して存在すると同時に、適度な動きが保たれています。

グレープフルーツなどの柑橘類でも、果肉と外皮が固くくっついてしまっているものがたまにありますが、癒着とはあのような状態だといえるでしょう。人体のなかで、筋膜間の線維性結合組織が必要以上に増えてしまい、筋膜間がくっついて動かなくなってしまったのが癒着です。**癒着が起きた場所の周辺では、動けなくなった筋・筋膜の血行が低下し、退化して痛みやこりの原因になる**わけです。

こうした筋・筋膜の癒着は、長時間同じ姿勢をとっているときに起こります。典型的な例の一つは、ケガをしたときです。捻挫したり、骨折したりといったケガをすると、痛みを恐れてじっと動かなくなります。このときに癒着が起こるために、ケガから回復したあとも、しばらくは患部周辺の柔軟性が戻らず、したがってリハビリが必要になるわけです。



CamScannerでスキャン

# 日々のリセットエクササイズで「癒着」を取り除く

回復までに何日、何十日とかかるケガの場合に限らず、ほんの数時間でも癒着は起こります。

たとえば、朝起きたときには身体を後ろに反って腕をうーんと伸ばしてストレッチをしたくなるでしょう。ほんの数時間、パソコンに集中したあとでも背伸びをしたくなるのが普通です。これは、そのわずかの時間に生じた背中から肩にかけての筋・筋膜の癒着を取り除き、隣接する組織がスムーズに動きを取り戻すように、無意識のうちにやっていることなのです。癒着は短時間でも起こるのです。

そう考えると、**同じ座り姿勢、それも身体に負担をかける不適切な座り方を一日十時間、それをさらに十年……と続けることがいかに恐ろしいことか**おわかりいただけるでしょ

う。もしこの間に癒着を取り除くための適切な処置をしていないとすれば、そうとうに癒着が進行していることになります。そして、その癒着が背骨や骨盤をゆがめ、悪い座り姿勢を固定化していくのです。

年齢とともに身体が固くなるというのは、まさにこの筋膜癒着の積み重ねによるものです。数日間程度の癒着であれば、簡単なストレッチでリセットすることもできるかもしれませんが、何週間、何カ月、何年、何十年にわたって積み重ねられた癒着を取り除くには、適切な治療が必要になります。当然、癒着に起因する痛みやこりを取り除くことも簡単ではないわけです（ここで述べた筋・筋膜の癒着のメカニズムについては、拙著「パソコン、スマホで筋肉が癒着する！」〈グリーン・プレス〉でさらに詳細に説明しています。興味を持たれた方は参照してみてください）。

本章で紹介する**「リセットエクササイズ」**は、**この癒着を取り除くためのセルフケア**ということになります。積み重なれば積み重なるほど、背骨や骨盤をゆがめ、さまざま

な症状の原因になる癒着ですが、早めに対処すれば、大きな問題にならずにすみます。

だからこそ、日々のセルフケアが重要なのです。

# 実践！リセットエクササイズ

リセットエクササイズのポイントは、固まった筋・筋膜の癒着を取り除くことです。

ここまで説明した通り、要は同じ姿勢で長時間過ごすことにより、組織がくっついてしまったのをはがしてあげればいいのです。

つまり、誰もがやっている長時間のデスクワーク後の背伸び、長時間のドライブ後の無意識のストレッチ、といった動きを意識的に行うものと考えてください。癒着をはがす→ストレッチへの流れがセルフケアの基本になります。

リセットエクササイズを始めるにあたって、用意していただくものが一つあります。

それは、部位によっては癒着をはがすために使う道具です[illegible]の棒（ホームセンターやＤＩＹ用品の店に置いてあります）ですが、なければ木製ハンガーでも十分です。ここではハンガーとご自身の手を使うことを前提に説明していきます。

リセットエクササイズを実践するには、この道具を職場に用意しておき、仕事の合間を使って、ご自分の椅子で行うか、立って行うか、あるいはトイレや廊下で行うのが現実的でしょう。そのため、ここでは短時間で簡単にでき、生活の中に組み込みやすいメニューをチョイスしてみました。

では、身体の部位ごとのリセットエクササイズを具体的に見ていきましょう。

## ①腰のリセット

座り姿勢で一番大きな負担がかかっているのは、なんといっても腰です。にもかかわらず、深刻な腰痛の経験がない方はもちろん、いわゆる「腰痛持ち」の方でも、症状が出ていないときにはあまりこの負担を実感していません。



CamScannerでスキャン

座り姿勢が悪ければ悪いほど、腰には重力の負担がかかっています。症状が出たときは、腰そのものに何かしらの変化（炎症など）が起こっていると思っていいのです。そこで**腰のリセットは、痛みが出て深刻な事態に至る前に、早めに習慣にしておく**必要があります。

●腰の癒着はがし

ハンガーを持って、右手に持った場合は右腰を、左手に持った場合は左腰を、それぞれさすっていきます。服のシワは前もってのばしておきましょう。

さするときに使うのは、ハンガーの丸みを帯びた部分です。

①右腰をさする場合には、左前にかがんだ状態で上下にさすります。

CamScannerでスキャン

う。

②反対側も同様に繰り返します。さする強さは気持ちいい程度、一〜二分さすりましょう。

## ●腰のストレッチ（1）

腰のストレッチは、立って行うのがいいでしょう。メニューは大きく分けて二つです。

まず、脚を肩幅くらいに広げ、お尻を「きゅっ」と締めます。

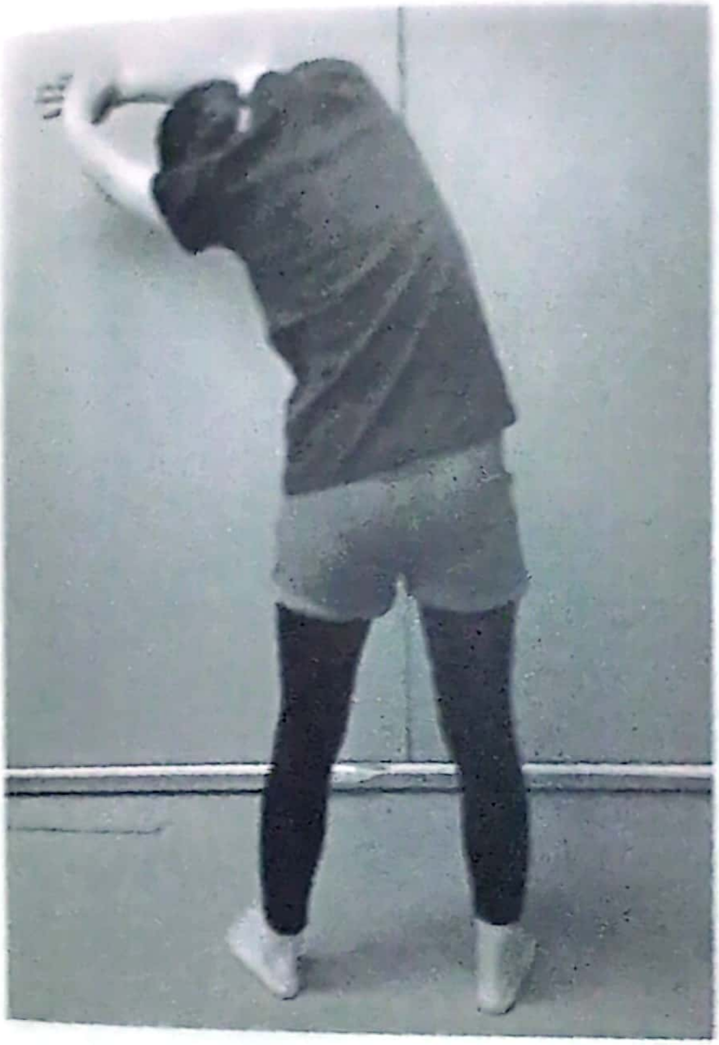
次に、腰を回しましょう。腰の背骨の横を一カ所、両手の親指で強めに押さえます。横に体を傾けつつ、そのまま右回り、左回りとリズミカルに腰を回します。これを、押さえる位置を上から順に変えながら繰り返し



CamScannerでスキャン

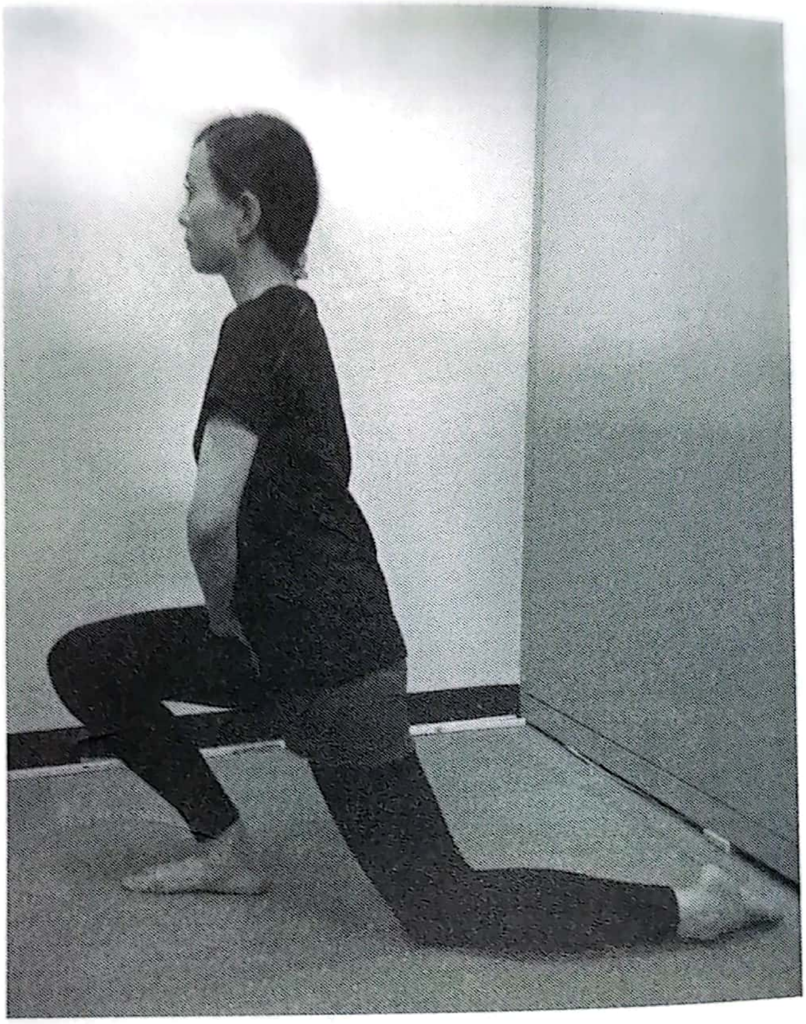
ます。

続いて、左の写真のように、両手を斜め前方へ伸ばし、一方の手で反対の手首を持ち、腰が伸びるように斜め前に引っぱります。左右とも息を吐きながら三回ずつ行います(背骨が一緒にあがらないように注意)。



●腰のストレッチ（2）

腰は、座り姿勢で最も負担を強いられる部位ですので、もう一つストレッチを紹介しておきます。特に、女性に多いチョコン座りやスフィンクス座りを普段している人はぜひ行ってください。



まず、中腰の状態で両足揃えたところから、上の写真のように片足を後ろに引いて膝をつきます。その状態で前足（写真では右足）の太ももの上に両手を置き、体重を前足にかけながら後ろに引いた足（写真では左足）の付け根付近を伸ばします。息を吐きながら左右五回ずつ行います。

## ②肩・首のリセット

腰痛と違って、肩と首のこりは、誰でも感じたことのあるわかりやすい症状です。

第一章でも触れましたが、立っているときよりも座っているときのほうが肩・首が凝るのは、五～八キロもある頭部が身体の重心よりも前にいっているのを支えるためです。

そのメカニズムを頭に入れてリセットを行えば、こりや痛みに悩まされることは少なくなるのです。

そうした意味で、効果を実感しやすいのが肩・首のリセットエクササイズです。健康のみならず、仕事の生産性にも好影響を与えるはずです。

●肩・首の癒着はがし

左肩を伸ばす場合は、前ページの写真のように、右手で左肩から左首への筋肉を下に押さえるようにし、首は反対側の右前方へ倒し、左首をストレッチします。ポイントは、押さえている右手で、首から肩にかけて下方へはがすように押さえること。反対の肩も同様です。息を吐きながら三回ずつ行います。

次に56ページで取り上げた巻き肩のストレッチです。パソコンを使っていると、頭部が前にいくのと同時に肩も前にいってしまいます。

そこで上の写真のように、腕からひじの部分を壁に当てて、胸を伸ばしながら反対の手でさすっていきます。これも左右三回程度行います。

●肩・首のストレッチ

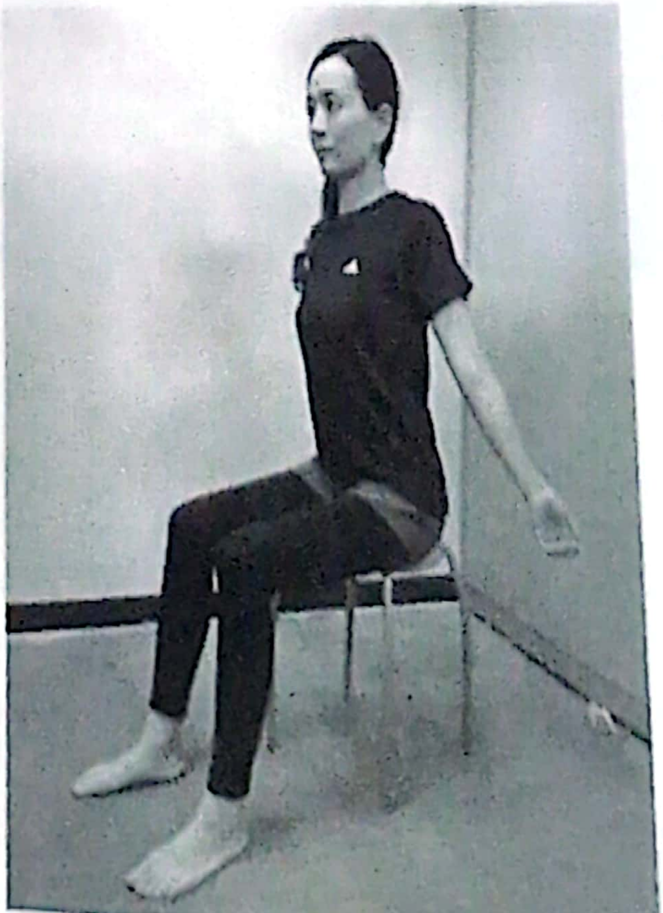
左の写真のように後ろで手を組み、まず、息を吸いながら胸を大きく開くようにして、次に肩甲骨の間の筋肉を収縮させるように胸を反らし、同時に首も後ろに反らします。首に痛みや違和感がある方は無理をしないでください。息を吸いながら五回を目安に行います。しっかり立って行うほうがやりやすく、また効果的です。そのときに腰が反らないように、お腹に力を入れるのを忘れないでください。

## ③背中のリセット

背中、すなわち肩甲骨まわりのこりや痛みは、肩甲骨が巻き肩のように前や上に移動して結果起こるものです。ボディースリップ座りなどで身体がねじれたりしていても起こります。

背中に痛みやこりが生じる場合、主に肩甲骨の間に感じる場合と、肩甲骨の下に感じる場合があります。そこで、肩甲骨を正しい位置にリセットするためのエクササイズを行います。

前ページの写真のように座った状態で、息を吸いながら大きく胸を開いていきます。①肩を外側に回し、②肩か



るひじにかけてを外側に回し、②ひじから手のひらにかけてを外側に回す、というように腕の上部から手にかけて徐々に外側に回していき、最後に肩甲骨を閉じるようにするのがポイントです。腰が反らないように、お腹に力を入れて、肺にたくさん空気を入れるイメージで息を吸いながら五回ほど行います。

●背中の癒着はがし

上の写真のように、座った状態で両手を斜め前方へ伸ばし、一方の手で反対の手首を持ち、肩甲骨を背中からはがすイメージで、斜め前に引っぱり出すように背中を伸ばします。左右とも息を吐きながら五回ずつ行います。

●背中のストレッチ
椅子に座った姿勢で、背中を後ろに反らします。背もたれが高い場合は、タオルを当てるといいでしょう。

息を吸いながら両腕を伸ばして挙げ、腕を後ろに反らしながら首から背中にかけても反らしていきます。

これを、五回ほど行います。

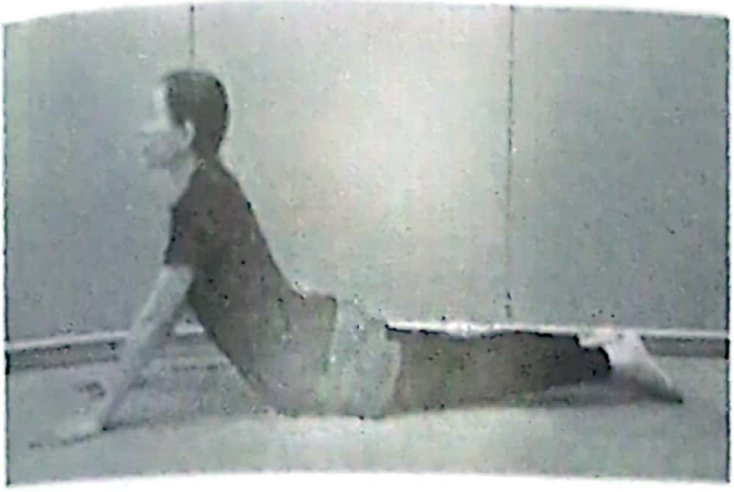
肩が挙げにくかったり、痛みや違和感がある場合は無理をしないようにしましょう。



CamScannerでスキャン

## 特別編　ストレートネックのリセット

ここで、ストレートネック解消のためのリセットエクササイズもご紹介しておきましょう。肩こりや背中こりがある場合は、先に前ページにある肩・首のストレッチと背中ストレッチをしてから以下の二つのエクササイズをセットで行ってください。



①背中反らし運動

上の写真のように床に手をつき、息を吐きながらお腹を伸ばしていきます。初めはひじが軽く曲がる程度で、徐々にひじが伸びるまで行います。腰だけが反らないよう、下腹部に力を入れて背中を反らすようなイメージです。最後に、首の前を伸ばすように軽くあごをあげます。腰に痛みや重み

がある場合は無理をせず、反る高さを加減して行います。

②肩甲骨上下運動

肩甲骨の可動性を出すための体操です。パワーハウス筋群に力を入れて、身体がぶれたり腰が反ったりしないようにした状態で、左右の腕を交互に勢いよく振り上げます。右手を上に振り上げたときは、左手は振り下げます。片手を振り上げるごとに息を「ふー」と吐きながら左右一〇回ずつ行います。

CamScannerでスキャン

## ④手・腕のリセット

長時間のパソコン操作ばかりでなく、最近ではiPadなどのタブレット端末の操作によっても、手や腕にはそうとうの負荷がかかっています。とはいえ、やはり特に重大な影響を及ぼしているのはマウスとキーボードの使用でしょう。前腕部（手首とひじの間）や手指・ひじの関節に痛みなどの症状を訴える方が増えています。

これらの症状の多くは手首の伸展位（手首を反らした状態）での固定が原因です。癒着はがしは、このときに使う筋に対して行うと効果的です。パソコン使用後に、毎日数分でも行うことで改善は見られるはずです。

### ●手・腕の癒着はがし

つらいほうの腕を次ページ・右の写真のように机の端に置き、手首から先が落ちるようにします。その手首を上下に動かしながら、反対の手でハンガーを持ち、腕をさすっ

ていきます。

## ●手・腕のマッサージ

手・腕については、ストレッチではなくマッサージでリセットを行います。

まず、左上の写真のようにつらいほうの腕を下にたらし、反対の手で腕の背側をひじから手首にかけてゆっくりマッサージします。中央のラインと小指側のラインを行うと効果的です。これを一〜二分行います。

次に、先ほどマッサージした部位を今度は強めに押さえ、少し抵抗を加えるようにして、下げたほうの手を手首からひじにかけて「ぶらぶら」動かします。このとき、手のひらで「大きめの泡」を包んで

いるようなイメージで脱力しながら動かしましょう。これも一〜二分行います。

## ⑤足のリセット

長時間座っていると、下半身がだるくなったり、足がむくんだりするのは誰しもが経験しているのではないでしょうか。

特にむくみは女性に多く見られる疾患です。これは、下肢の筋力が弱いことも影響しているのでしょう。

改めてむくみのメカニズムを確認しておきます。足の血管の動脈は足の付け根（そけい部）を通り、太もも内側裏からひざ裏を通って足先に向かいます。このとき血管は、筋肉と筋肉ではさまれた「トンネル」を通っていきます。

足先に流れた血液は、**「第二の心臓」と呼ばれているふくらはぎ**の筋肉がポンプの役割をして、心臓に戻されます。むくみは、この血管の流れが滞ることが原因で起きるのです。これを踏まえたうえで、リセットを行いましょう。

●足の癒着はがし

ふくらはぎから始め、ひざ裏と太もも裏の癒着を順にはがしていきます。

①ふくらはぎから、ひざ裏にかけての癒着はがし

座った状態で足を軽く空中に上げ（低い台に足を載せるとラクにできます）、アキレス腱付近から、下から上に血流を持ち上げる感じで、ゆっくりと、少し強めに五回ほどマッサージします。その後、軽めの力で下から上に一〇回ほどさすって終了です。

次に、そのままひざ裏を下から上に軽くすくうようにマッサージします。このひざ裏は過敏な部分なので、痛みが出ないように指先を優しく使ってください。

CamScannerでスキャン

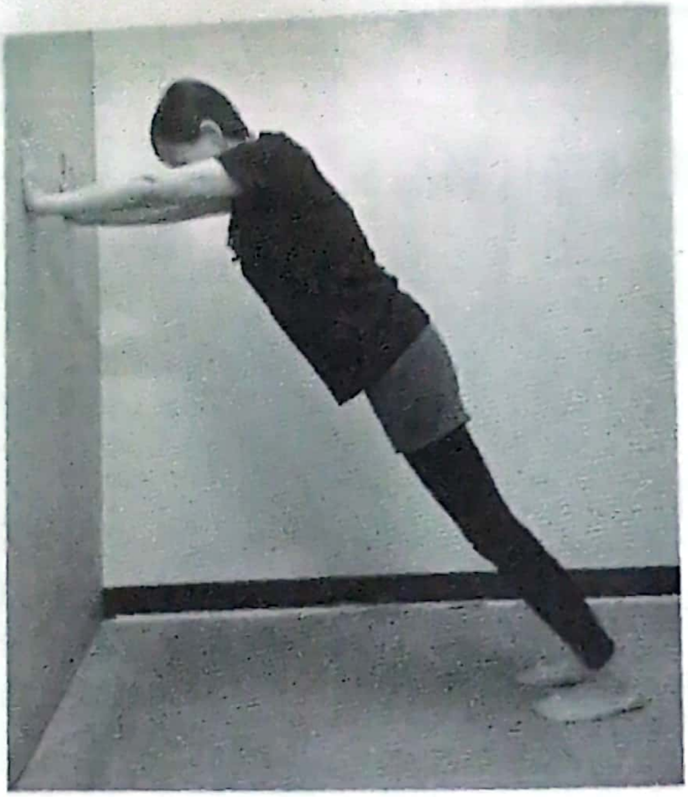
②太もも裏から、お尻にかけての癒着はがし

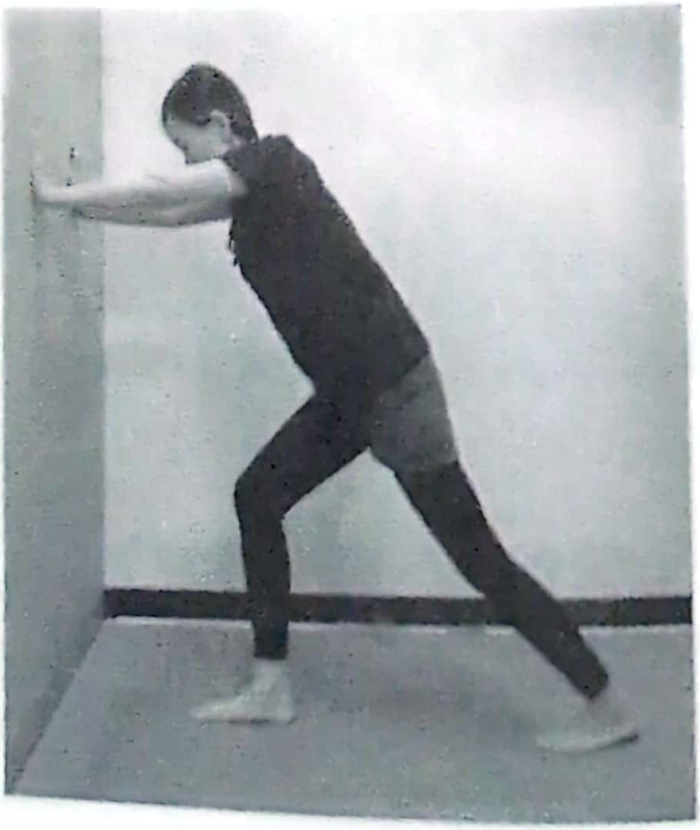
次に、太もも裏の癒着はがしを行います。まず、ひざ裏を少し強めの力で包むように両手で押さえながら、ひざを支点にひざ下をパタパタと上下させます。次に、少し抵抗を感じるぐらいに両手指全体を使って、太もも裏からお尻にかけて、位置を変えながら押さえていきます。太もも裏からお尻にかけて三カ所を押さえながら、ひざから下を一〇回ほど上下に動かします。

CamScannerでスキャン

●足のストレッチ

最後に、ふくらはぎのストレッチを行います。まず上の写真のように壁に手をつき、ふくらはぎの伸び具合を感じながら、ほどよくふくらはぎが伸びている位置で、身体と足のラインがまっすぐになるように立ちます。その状態から片足を前に出し、後ろ足のふくらはぎを伸ばします（下の写真）。呼吸しながら二十秒ほど伸ばします。





## ●足がむくみにくい座り姿勢

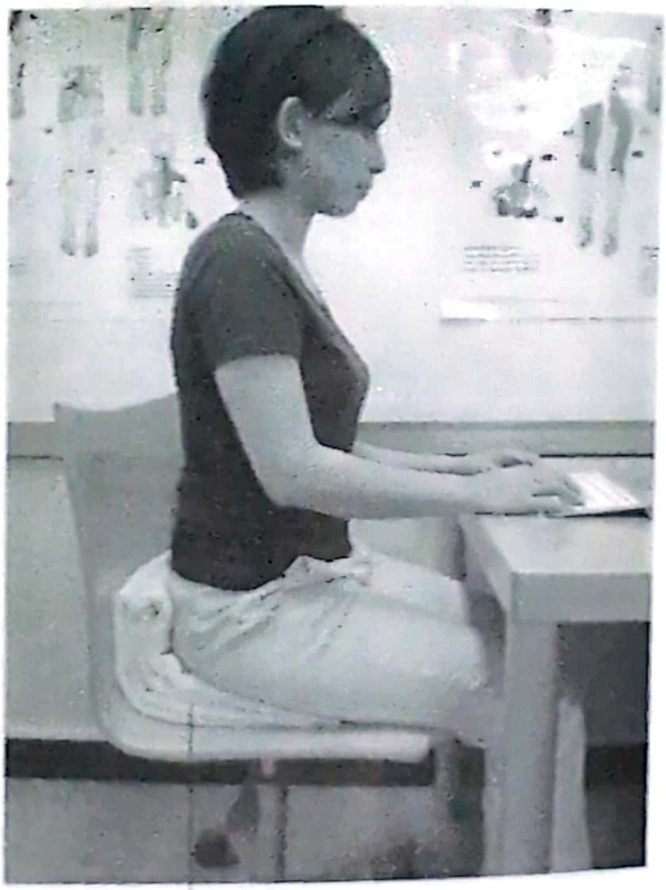
足のリセットのためには、できるだけ「足がむくまない座り姿勢」をすることが重要です。これは、第3弾で取り上げました「即席タオル座り」です。次ページの写真のように、太ももの真ん中からお尻、腰にかけてかかるようにタオルを敷きます。すると、太もも裏が圧迫されず、むくみを防止することにつながります。写真ではタオルを二枚敷いていますが、厚手のものであれば一枚で大丈夫でしょう。

くり返しになりますが、このタオル座りには注意すべきポイントがあります。それは、「いつも」ではなく、「ときどき」この姿勢で座るということです。

いつもこの座り方をしていると、骨盤が立ち太もも裏の負担は軽減されますが、そのぶんお尻の負担は徐々に増してしまうからです。あくまでも「ときどき」行うセルフケアだということを忘れずに。パソコン作業中など、午前中一時間、午後一～二時間程度、が目安です。

なお、この座り方を試してみて、少しお尻に圧迫感がある場合は、タオルの置く位置をお尻が楽な位置に少しずらして調整してください。

## 足がむくみにくい座り姿勢（即席タオル座り）



太ももの真ん中からお尻、腰にかけてかかるようにタオルを敷く。こうすると、太もも裏が圧迫されず、むくみを防止できる。写真はタオルを２枚敷いているが、厚手のものであれば１枚でOK。

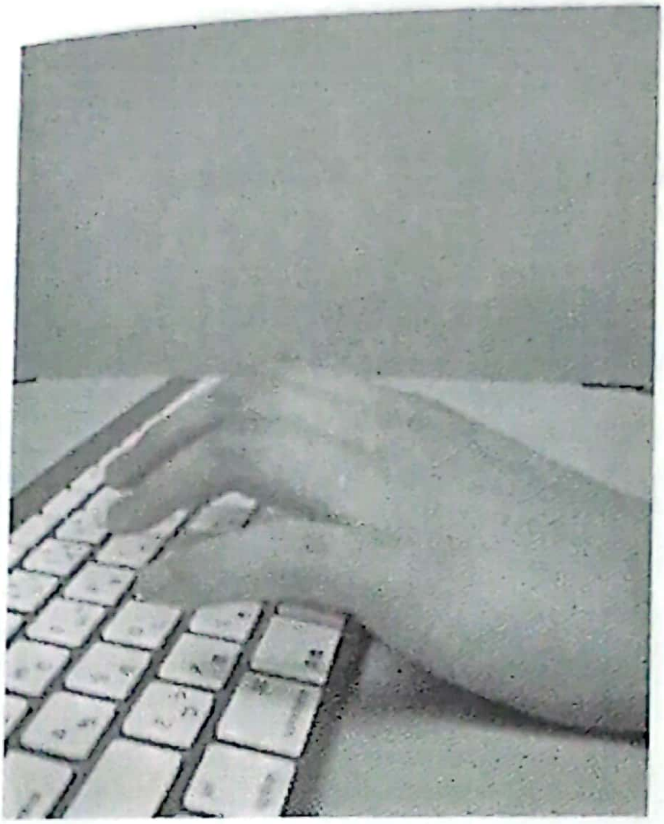


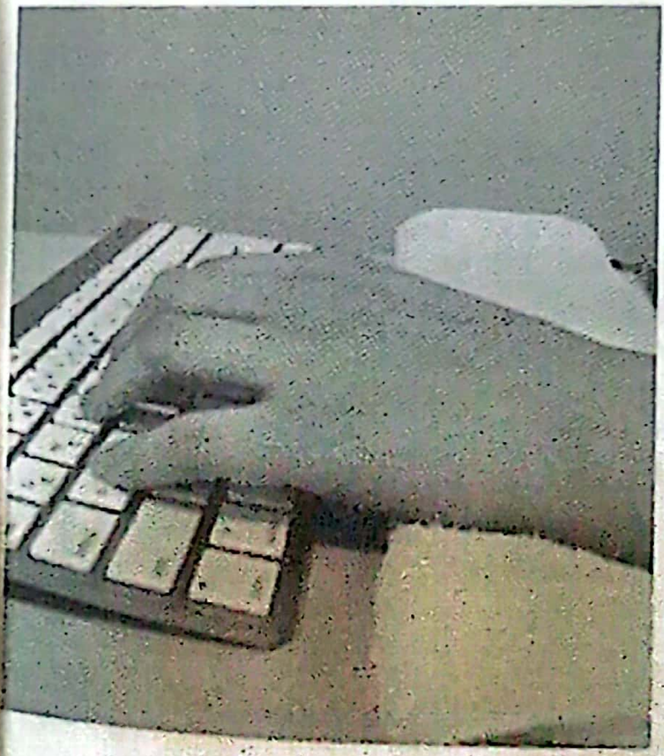
CamScannerでスキャン

### ●キーボード作業で手首や指を痛めないコツ

パソコン作業でキーボードを使っているとき、手首の角度はどうなっているでしょうか。上の写真のように、手首が反った状態で長時間使用すると、手首や指の障害の原因になります。

下の写真のように、パッドやタオルを置き、手首が反らないように注意してください。





この章で紹介したリセットエクササイズは、毎日実践することが重要です。日常生活によって癒着やゆがみが生じたら、それを翌日に持ち越さない、癒着の蓄積を防ぐというのが基本です。

ただ、毎日実践というと、ストレスを感じる可能性があるので、初めは、こりなどを感じている部位から始めて効果を実感し、義務感ではなく、「リセットすれば身体がラクになる」ということを自分自身に理解させることから始めるといいと思います。そうすると、自然に身体が欲してくるようになるのです。



CamScannerでスキャン

# 5

## 「悪い座り方」を予防するコツ

### ——椅子の選び方、パソコンの位置

CamScannerでスキャン

# 座り姿勢のリスクを減らす「予防」の視点

前章では、「座り姿勢」で起こる筋・筋膜の癒着に対してのセルフケア法として、「リセットエクササイズ」について説明しました。

リセットエクササイズは、現代人が避けることのできない長時間の座り姿勢が身体に与える悪影響を、文字通りリセットするもの。いってみれば事後的な対策です。

一方、本章で述べるのは、事前の対策、予防法です。長時間の座り姿勢がヒトの身体に与える悪影響自体を軽減し、できる限りゼロに近づけるにはどうしたらいいか。そのためには生活習慣や周囲の環境をどのように整備すればよいか、というのが本章のテーマです。

座り姿勢のリスクと付き合っていくうえで、予防の観点は非常に重要です。

悪い座り姿勢でいると、重力により椎間板や関節などの組織に負担をかけたり、筋肉の癒着を作ってしまうことはすでにご理解いただけたでしょう。それに対処するのがリセットエクササイズというわけですが、いくら「治療法」があるとしても、最初から身体を傷めないに越したことはありません。

ただ、ここで改めて、第一章で述べた原則を思い起こしていただきたいと思います。座り姿勢というのは、基本的には身体に悪いものである。ということです。どんなに自分に合った椅子を使おうが、周りの環境を良くしようが、座り姿勢は身体に悪いのです。

それを前提にしたうえで、身体への負担をできるだけ軽減させていく、というのがこの本全体を通じての考え方です。ですから、第二章と第三章で説明した「究極の座り方」は、身体に悪い座り姿勢のなかでもその悪影響を最小にできる座り方であり、第四章で紹介したリセットエクササイズは、身体に悪い座り姿勢によって傷ついた身体を癒す技術です。

そして、本章で述べるのが、座り姿勢の悪影響をできる限り小さくするには、**生活習慣や環境といった「座る」行為の周辺をどのように変えていったらいいか**、という方法

論になります。

なお、本章の最後では、座ることで身体を壊さないために、デスクワーカーが日々気をつけるべき注意点をまとめてあります。時間のない方は、まずそちらに目を通して、いますぐできることから手をつけていただくのもいいかもしれません。

それでは、具体的にどのような点に気をつけていけばいいか、見ていきましょう。

## 腰にいいはずの高級椅子で、腰を悪くする人が続出！

身体に不調を抱えて治療に訪れ、座り続ける生活に原因があるようです、ということをお伝えした患者さんから、椅子選びについて以下の質問を受けることがよくあります。

「会社の椅子が合わない気がするのですが……」

「自宅ではどんな椅子を使ったらいいでしょうか？」

また、座りセミナーの中でのアンケート結果でも70％以上の社員さんが「今使っている椅子が自分に合っていない」と感じている大企業もあります。

座り姿勢のリスクを軽減する、座り方を改善する、というと、まず椅子を変えてみよう、理想的な椅子を使ってみたい、と考える方は多いようです。（それも高級な椅子がいいはずという発想）

しかし、「どんな椅子を選ぶべきか」という質問に回答するのは非常に難しい。というより、「残念ながら、〝いい椅子〟と一般論で語ることのできる椅子はありません」と回答するしかないのです。

というのも、その人にとっていい椅子、座り姿勢が原因となった症状の改善にふさわしい椅子がどんなものなのかは、一緒に使う机やパソコン、そして座り姿勢の実態など、さまざまな要素によって変わってきます。ある人にとっては「いい椅子」でも、別な人にとっては「最悪な椅子」であることも珍しくありません。

たとえば、ある会社では、社員に15万円以上もする高価な椅子を用意しています。この椅子は一般に「腰にいい」といわれ、欧米で大人気なだけでなく、日本でもIT業界

やデザイン業界など、長時間座り続ける専門職の間では定評のある椅子です。
ところが、この椅子を使うようになってから、その会社の社員には腰の状態が悪くなり来院される方が増えたのです。原因は、腰にいいはずの高級椅子の大きさと形状でした。私も実際にこの椅子に座ってみてびっくりしたのですが、欧米人向けに作られたものであるせいか、座面の奥行きが非常に深い。これでは日本人、とくに小柄な女性の身体にはフィットするはずがありません。身体に合わない椅子に無理な姿勢で座り続けた結果、腰にいいどころか、腰の調子を悪くしてしまう人が続出したというわけです。

## 「売れる椅子＝身体への負担が少ない椅子」にあらず

人によって「いい椅子」が違う以上、すべての人にフィットする椅子を選ぶことは難しいものです。にもかかわらず、会社ではオフィスの景観などの理由から椅子が人によっ

てまちまちというわけにもいきません。職場で自分に合った椅子を使える人が少ないことも、長時間の座り姿勢による悪影響をさらに増幅していると思います。

こうした現状をなんとかしたいと、実は以前、オリジナル椅子を開発しようとしたことがあります。良い座り姿勢がラクにでき、机との相性も良く、特にパソコンでの長時間作業に適した、いわば「究極の椅子」を作ろうと考えたのです。

理想的な椅子の形については長年研究していましたので、大手事務機メーカーに協力してもらい、椅子の専門家と定期的にミーティングを重ね、熱いディスカッションを続けました。さらに、たくさんの椅子に座らせてもらって座面や背もたれへの体圧分析といった専門的な研究も行いました。そして、ようやく「究極の椅子」サンプルモデルができあがるところまではこぎつけたのです。

しかし、これを実際に商品として市場に送るには、一つの問題がありました。新しい椅子を開発・製造・販売するとなれば、当然ながらかなりの初期投資が必要になります。たとえば、椅子の型を作るだけでもかなりの資金がかかるわけです。そうなると、ある程度の売れ行きが望めるモデルでなければ商品化できません。

この点で、私の開発した「究極の椅子」には大きな難点がありました。買う側が椅子に対して持つ印象は、はじめの座り心地にかかっているといわれています。つまり、第一印象でほぼすべてが決まるのです。座った瞬間に「気持ちいいな」「たしかに、座るのがラクかもしれない」と感じるのが売れる椅子なのです。逆にいえば、その一瞬でいい印象がないと、購入を見送ってしまうということです。そのため、椅子のメーカーははじめの座り心地に焦点を合わせた開発を行います。

一方、私の考えた「究極の椅子」はというと、どうしても第一印象が良くないのです。

なぜなら、私が考える良い椅子の条件とは「長時間のデスクワークで使っても身体にいい椅子」だからです。これは、本書で述べてきたことからすれば当然のことだとご理解いただけるでしょう。私の作ろうとした椅子は、一時間、二時間、三時間……と長く使ってみてはじめて真価がわかるもので、「第一印象」ではその価値が伝わりにくい。つまり、売れにくい椅子だったのです。結果、その椅子は商品化には至りませんでした。

# 椅子選びの鉄則は、「三十分座ってみる」こと

ここまで述べたように、オフィスの椅子を選ぶ企業にしても、椅子を開発・販売するメーカーにしても、本当の意味でいい椅子を供給することはなかなか難しい事情を抱えています。

とはいえ、パソコンを使用する時間がとても長くなり、長時間の座り姿勢を余儀なくされている現在の仕事環境では、なんとか少しでもいい椅子を選び、使うようにしていかないと危険です。

そこで、ここではまず、多くの方が座りやすく、身体にも良く、疲れにくい、自分の体型に合った椅子を選ぶための基準を挙げてみたいと思います。もちろん、会社で使う椅子を自分で選べるという方は少数でしょうが、少なくとも自宅用の椅子を変えるだけ

でも座る時間の何割かは状況を改善することができます。また、読者の皆さんのなかでもポジションによっては、近いうちに会社にオフィス環境改善の提案機会がある方もいるかもしれません。ここでいい椅子の選び方について、基本的な考え方を理解しておくことの意味は大きいはずです。

また、多くの読者がもっとも長い時間を過ごす会社の椅子を変更できないという現実を踏まえ、与えられた椅子を前提に、ちょっとした工夫で座り姿勢を改善できるデスクまわりの環境設定についてもその後で説明することにしましょう。

さて、椅子選びの基準の前に、まず重要なことは、椅子を選ぶ際には実際に三十分ほど座ってみること。先ほども述べたように、いい椅子とは長時間使ったときに身体にいい椅子のことです。**最初に座ったときの「第一印象」の座り心地で選んでしまうと、失敗する**ことになります。椅子を選ぶためには、とにかく最低三十分は座ってみる。これが鉄則です。

そのうえで、パソコン作業用の椅子を選ぶためのチェックポイントは次の七点です。

①クッションの硬さ→柔らか過ぎるものは避ける。
②座面の高さ→調節可能なものを選ぶ。
③座面の奥行き→身体の大きさや背丈にフィットしたものを。奥行きがある椅子は小柄な女性は特に気をつける。
④座面の水平度→水平もしくは、ひざに向かって少し下がる椅子（前傾椅子）を選ぶ。お尻側が下がり、ひざ側が上がる椅子は避ける。
⑤ひじ掛け→ひじ掛けのあるものを選ぶ（ただし、ひじ掛けが邪魔になるケースもあるので注意）。
⑥デスクとの関係→椅子のひじ掛けが机にぶつからないよう、高さを考慮する。
⑦デザイン→重視しすぎて、座り姿勢が二の次にならないように気をつける。

結論としては、以上の条件を満たしていればいい椅子であるといえます。
価格はリーズナブルなもので十分です。むしろ、高価な椅子は、得てしてこだわった



CamScannerでスキャン

作りになっているため、座り姿勢をある状態に固定してしまう可能性があります。**「高級椅子＝身体にいい」という先入観で身体に合わない椅子を選んでしまうことに注意**すべきです。

＊椅子の中で、患者さんにもオススメしている椅子を一つ取り上げておきます。プラス株式会社の「オーバル」という椅子です。この椅子は前傾姿勢を無理なくサポートしてくれます。実は私自身が25年間使っていた椅子でもあります。マイナーチェンジを繰り返してはいますが、基本の座面から背もたれにかけての前傾サポートは変わりなく、骨盤を無理なく立てることができますので「究極の座り方」もしやすく、長時間のパソコン姿勢に適しています。

CamScannerでスキャン

# 軽視されている「椅子と机の関係」

前述の椅子選びの七つのポイントの一つに、「⑥デスクとの関係＝椅子のひじ掛けが机にぶつからないよう、高さを考慮する」というものがありました。

現在の仕事環境では椅子に座って、机の上に置いたパソコンを操作するという動作が作業の大半を占めるはずです。そのため、椅子単体の機能や形状だけではなく、「椅子と机との関係」もとても大切です。この点について、詳しく説明しておいたほうがいいでしょう。

会社のオフィスでは、身長一五〇センチ以下の小柄な方から、一八〇センチを超える大柄な方まで、さまざまな体型の人が働いています。にもかかわらず、オフィスで一律に同じサイズの机と椅子が与えられています。



CamScannerでスキャン

それどころか、そもそも一般的に市販されている机のサイズはかなり画一的で、高さ72センチ〜74センチのものが多いのです。同様に、椅子についても座面までの高さは、42・5センチ〜43・5センチ、上下9センチの幅で調整できる、というものが主流です。残念ながら、**使う人の身長差、体格差を考慮した製品が供給されているとはいいがたい**のです。

椅子の場合と同様、オフィスに並んでいる机が高かったり低かったりしては見た目におかしい、という固定概念は根強いでしょう。コストの問題もあって、たいていの会社は机の高さを揃えているのが現状でしょうし、そうなると売る側が画一的な商品しか作らないのも当然です。

とはいえ、椅子と机の関係や身体への悪影響が軽視されているのは、やはり大きな問題です。

「椅子と机の関係」が座る人の障害の原因になりやすいケースとして、具体的には次のような場合があります。

①小柄な人が、「机が高い」と感じているケース

この場合、椅子に座って作業をしているときに、机の高さに合わせて自然に肩が上がり、首こりや肩こりといった障害の原因になります。

そこで、対処法としては肩が上がらないように椅子の高さを上げて調整するのがいいでしょう。また、小柄な方が椅子を高く調整するとどうしても足が浮いてくると思われますから、その場合には台を置いてしっかりと足を付けられるようにすることも重要です。「究極の座り方」をするためには地に足がついていなくてはいけないからです。

## ②小柄な人が、「座面の奥行きが深い」と感じているケース

簡単にいうとまともに背もたれに寄りかかると足が浮いてしまう状態のことです。当然、机との距離も遠くなってキーボードやマウスに手が届きません。仕方なく、この場合には「チョコン座り」や「スフィンクス座り」を選択せざるを得なくなり、腰をはじめとする各部位に負担をかけるわけです。

対処法としては、背もたれに大きめのクッションを置き、背中と背もたれの「すき間」



CamScannerでスキャン

を埋めて腰の負担を軽減させるのがいいでしょう。または、前述した「即席タオル座り」（126ページ）を時々することをオススメいたします。

③背の高い人が、背中を丸めて机の高さに合わせているケース

身長の高い人がパソコンの画面に目線を合わせるためには、上体を曲げるか、倒すかしなければいけません。この場合、「背中座り」や「ねこ背座り」の原因になります。いずれも椎間板ヘルニアなどの重篤な障害の原因になるので早期の対策が望まれます。対処法としては、パソコンの下に台などを置き、目線が上がるように工夫するのがいいでしょう。

④机にひじ掛けが当たり、椅子を机の下にしまえないケース

もともとひじ掛けの位置が高い椅子を使っている場合や、①の対処法で椅子を高く調整した場合にありがちなケースです。この場合、机にひじ掛けが当たり、椅子を近づけることができなくなり、机との距離が遠くなります。結果、ねこ背座り、背中座り、

スフィンクス座りの座り姿勢をとりがちになり、さまざまな[illegible]。

このケースの対処法としては、ひじ掛けを外してしまうのが一番です。どうしても取り外しできない椅子であれば、②の場合と同様に、背もたれにクッションを置き、少し椅子の前のほうに座って作業してください。

**ちなみに、以上の対策をとる場合には、必ず「究極の座り方」をしてみて（まだ完全にはできない、という人でもできるだけそれに近い座り方をしてみて）、その状態で机の高さや椅子の高さを合わせてください。**

「究極の座り方」をした際に足が浮く、背もたれとの間が空く、背中を丸めないと机に手が届かない……といった問題が生じた場合に、①～④にある対処法を講じるということです。

## 理想的な「デスクまわり環境&座り方」

**究極の座り方がベースになります!!**

*本来は「ひじ掛けのある椅子」が望ましいですが、ここでは姿勢を見やすくするため、あえて「ひじ掛けのない椅子」にしています。

# 正しいパソコン姿勢がとれるデスクまわりの注意点

ここまでに説明した椅子の選び方、机との関係を踏まえたうえで、正しい座り姿勢をとるためにはデスクまわりの環境をどのように整えればいいのか。全体像を確認してみましょう。

## ①パソコンの位置

正しい座り姿勢をとりやすくするためには、パソコンを正しい位置に置くことがなんといっても重要です。

まずは、**パソコンは必ず身体の正面に置く**こと。これが基本です。そのためには、机



CamScannerでスキャン

## オフィスでノートパソコンを使用する場合

①ノートパソコン本体のキーボードではなく、外付けキーボードを使う。

②ノートパソコン本体は台の上に載せる。（「パソコン　机上ラック　モニター台」といったキーワードでネット検索すれば、具体的な商品が見つかります）。

③目線が下5〜10度の範囲になるような高さに調整する。

著者が本書を執筆しているときのパソコン使用環境。見えにくいかもしれませんが、奥にあるノートパソコンは専用の台に載っています。

の上の整理整頓が必須です。

また、たとえ机上が整理整頓されていたとしても、机の左右どちらかの下にキャビネットがある場合は、机の真ん中で作業がしづらくなります。その場合は身体の正面にパソコンがくるように、配置したほうがいいでしょう。とにかく、身体をひねったり、斜めにしたりしてパソコンを使用することがないようにします。

最近はマルチディスプレイのパソコンを操る人も少なくありません。この場合はキーボードの位置を正面にして、左右の画面を見るときは、顔を動かすようにします。キーボードが二台ある場合は、椅子の回転を利用して、その都度使うほうのキーボードが身体の正面にくるようにしましょう。

ディスプレイの高さも調節が必要です。ディスプレイを見るとき、目線は平行から下五～一〇度の範囲になるようにします（専用台でなくても、本などを重ね、その上にディスプレイを置いてもかまいません。多少不安定ですが、応急処置としてはありです）。

さらに、キーボードの位置は座ったときのひじの角度を九五～一一〇度にしたとき、ちょうど手が届くように置きましょう。

ここで**問題になるのがノートパソコンの場合**です。ディスプレイとキーボードがつながっているので、いまいったような位置関係にディスプレイとキーボードを配置することができません。

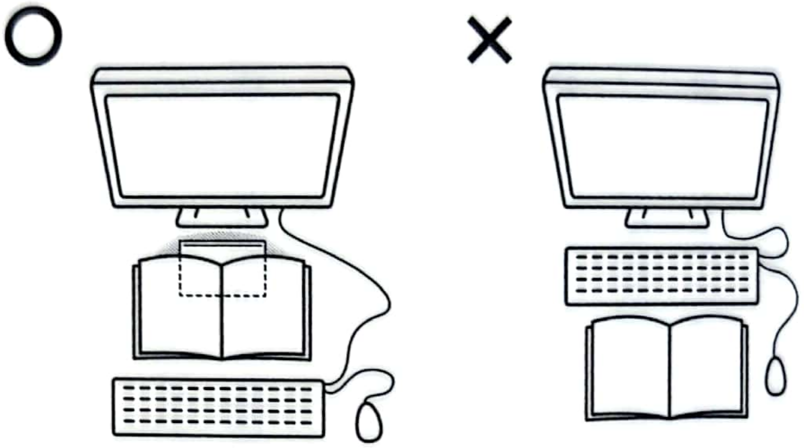
そこで前ページの図のように、外付けキーボードをつなげたうえで、ノートパソコン本体は台の上にのせ、目線をデスクトップパソコンのときと同様に平行から下五～一〇度の範囲になるような高さに調整します。

## ②書類などの配置

書類を見ながらパソコンを操作する、という作業は日常的によくあるものです。そのとき、キーボードの手前に書類を置く人は多いと思います。これが一番やりやすいし、仕事もはかどると感じるようです。

しかし、この姿勢は肩が挙がったり前にいったりして、巻き肩になりやすく首・肩の障害の原因になってしまいます。書類が手前にあるぶん、キーボードは遠くに置くこと

## 書類の位置の良い例と悪い例




ディスプレイとキーボードの間に書類を置く。下に本などを入れて書類を斜めにすると、さらに見やすくなる。

手前に書類を置くと、キーボードが遠くなり、悪い座り姿勢になりがち。

になるからです。

前述したように、キーボードとの距離については守るべき目安があります。座ったときにひじの角度が九五～一一〇度になる位置にキーボードを置くのです。そうすると、キーボードの手前に書類を置く余裕はなくなるはずです。

では、書類はどこに置けばいいかというと、キーボードの左右に置けばいいのです。それも、位置をときどき変えて、左右交互に置くといいでしょう。身体の偏った使い方を防げます。机の奥行きがある場合には、前ページにあるようにキーボードとディスプレイの間に書類を置い



CamScannerでスキャン

てもいいでしょう。

このように、キーボードの周辺に書類を置けるスペースを確保しておくためには、机の上がかたづいていなくてはいけません。**究極の座り方を実践するためには、まずは机の上の整理**から、ということです。

## ③デスクの下（足まわり）

足は、地面にしっかり着地したときに、ひざの角度が九〇～一〇〇度になっているのが基本です。「地に足がついている」ことは究極の座り方には必須の条件です。

さらに、疲れたときにはひざを曲げたり、伸ばしたりが可能なのが理想です。第四章で説明したように、下肢は血流が滞りやすく、むくみやすいので、適宜動かして血流を改善させられるだけで、ずいぶんラクになるのです。

ところが現実には、**机の下には書類の入ったダンボールや置き傘、ゴミ箱などがごちゃ**

CamScannerでスキャン

**こちゃと置いてあって、足を伸ばすスペースがろくにない**、という人も多いのではないでしょうか。そのため、いつもひざを深く曲げて座っているという方もいるでしょう。

これは来院された患者さんの例ですが、足がむくむからと、机の下の書類にいつも足を載せているという方もいました。これは、足の位置が高くなってむくみにはいい面もありますが、骨盤が後傾して腰に負担をかけてしまいます。実際、この患者さんは慢性的な腰痛に悩んでいる方でした。

しっかり座るための環境づくりの一貫として、机の上と同様、足元も整理整頓をがけましょう。

## ④「骨盤クッション」などの補助具

「座るだけで骨盤が閉じる」という「骨盤クッション」や、骨盤を立てて姿勢を良くするという高低差のついたクッションなど、良い座り姿勢をサポートしてくれることを売りにしたさまざまな補助具が売られています。

患者さんからも、「骨盤クッションで本当に骨盤は閉じるのでしょうか？」といった質問を受けることがよくあります。自分の座り姿勢に問題があると自覚していて、良い器具があれば使ってみたいということなのでしょう。

しかし、結論からいうとこうした**器具に頼るのはあまり好ましいことではありません。**

同じ姿勢をしているとどこかに負担がきます。骨盤クッションを敷いて座れば、当然、一定の状態に骨盤が固定されてしまい、そのぶんどこかに負担がかかるのは当然です。

（人は何でもそうですが、束縛（固定）されるのを嫌がります。自由（動ける状態）がいいのです！）

また、骨盤を閉めるために本来必要なのは筋力です。

もし、器具を使って骨盤を無理に閉めてしまえば、使わない筋肉は衰えてしまいます。

コルセットをしてウエストを一時的に引き締めたとしても、長期的にはスタイルを維持する筋肉が衰えてその部位はたるんでしまうものですが、それと同じことです。

正しい座り方をするために必要な筋肉を衰えさせてしまうような補助具は避けるようにしましょう。ただし、腰当てやタオル等の究極の座り方をサポートするものは積極的に活用しましょう。

また、骨盤クッションに座ることで骨盤が立ちやすくなるのであれば、はじめのうちは使うのもいいと思います。ただし、いつも使うのは好ましくないということを付け加えておきます。

## ⑤座り方をときどき変える「ポスチャーチェンジ」

「究極の座り方」を身につけたとしても、やはり長時間座っていれば、身体には負担をかけてしまいます。座ること自体が身体に悪い、という原則を忘れてはいけません。

そこで、正しい座り方をすることに加えて、第三章でご紹介した即席タオル座りの変形型で、以下のようにタオルを使用した「ポスチャーチェンジ」法を実施するとよいでしょう。

究極の座り方座＝骨盤を立てる　は不変ですが、**タオルを使って座る環境を微調整することで、負担がかかる部位を変え、長時間の座り姿勢に対応する**のです。

具体的には、一定時間が過ぎたら（たとえば、二時間に一回程度）、タオルを当てる部位を左

## タオルを使用した「ポスチャーチェンジ法」

腰と背中の間あたりに

↓

骨盤のあたりに

↓

お尻の下に

足のむくみが強い場合は、腰の下部とお尻を包むように厚手のタオルを当てる（126ページ参照）。

CamScannerでスキャン

ページの写真のように変えていくといいと思います。長時間のフライトの時にも小まくらを使用して試してみてください。

# 自宅での座り姿勢にも要注意

患者さんのお話を聞いていると、仕事を持ち帰って自宅でパソコンに向かう方も最近は非常に増えている印象があります。それだけでなく、プライベートでも、ＳＮＳやツイッターなど、パソコンやスマホを使ったコミュニケーションをされている方も増加傾向です。

一昔前までは、一人暮らしのサラリーマンは自宅に帰ると、見る見ないに関係なく自然にテレビのスイッチを入れている、などといわれたものです。最近ではこれがパソコンやiPadに変わっているようです。また、パソコンより手軽なスマホを閲覧する人は

さらに多いでしょう。その結果、**休日にパソコンやiPadを長時間使用し、腰や首を痛めて来院する方が目立つ**ようになってきました。

こういう患者さんの話を聞くと、自宅では会社で行うよりもリラックスした体勢でパソコンに向かっている人が多いようです。たとえばソファーやベッドに座ってひざの上にノートパソコンを置いていたり、またはベッドや床に寝そべりながらiPadを見ていたり、などです。

もちろん、自宅でも椅子に座って作業をするのであれば、オフィスでの座り方と同様に考えればいいのです。**問題は椅子を使わず、床の上で作業する場合**です。この場合には、

上の写真のようにあぐらをかき、お尻の下に高めのしっかりとしたクッションを敷いて背筋が伸びるようにするとよいでしょう。こうすることで、骨盤が立ちやすくなります＝究極の座り方に近くなる。

そして、一日に一回は第四章で紹介した

リセットエクササイズを行うこと。これだけで[illegible]減らせます。

# 移動中は、スマホ使用時の座り姿勢に注意

「座り姿勢」の改善のために大切なことは、骨盤を立たせる意識を持つことです。そして骨盤アーチを活用すること。そしてそれを習慣化することです。

ところが、移動中の「座り姿勢」については、毎日の通勤によって悪い座り方が習慣化されてしまっている人が多い。結果、身体への影響も決して少なくはないのです。

電車のなかで観察していると、スマホやタブレット型パソコン、携帯ゲーム機を手にしている人が目につきます。すると、どうしても座り姿勢がねこ背気味になってしまうことは避けられません。

特に気になるのが、首を深く前にかしげたケースです。のぞきこむようにスマホの画面を見ている人は、無意識にこの姿勢になっています。第一章でみた**ストレートネックを悪化させる、最悪の姿勢**です。首から肩、そして背中にかけて筋の緊張を招き、この姿勢を繰り返していると、筋肉は過緊張状態になって、背骨はゆがみ、根深い痛みや不調の原因になります。**電車で座れたときは、究極の座り方を練習するチャンスと考えて、「お尻すりすり座り」をして骨盤を立てる意識**を心がけてほしいものです。

ところで、携帯やスマホが登場する以前は、電車のなかでは読書をする方が多かったと思います。どちらも小さな物を手に持って覗きこむ、という点では共通しているようにも思えますが、読書とスマホでは何が違うのでしょうか。

皆さんも経験があると思いますが、読書をするときには肩の力が抜けてリラックスしている方が多いのに対し、スマホは肩をすぼめて、肩に力が入り、一点凝視で身体を緊張させて閲覧する方が多いのです。

また、スマホを見る場合には前傾がより深くなり、あごを突き出すように覗きこむ姿

CamScannerでスキャン

勢になりがちです。これは両手を細かく使うことに加え、文字が小さいからだと思われます。**読書以上に、スマホを閲覧するときには注意が必要**ということです。第一章で紹介した「スマートフォンを見るときの良い姿勢」(63ページ参照)をぜひ実践してください。

なお、座るときに足を組むのは、骨盤のねじれを招くので基本的にはおすすめできませんが、スマホを見るときに限っては、短時間であれば選択肢としてありだと思います。お腹に力が入りにくく、背筋を起こしているのがつらい人でも、足を組むことによって筋肉の張りを生じさせ、自然に背筋を起こすことができるからです(ただし、足を組むのはどうしようもない場合に限りです)。



CamScannerでスキャン

# 運転時の座り姿勢は、シートの角度が決め手

車に乗ると首や肩が凝る、という方は少なくありません。これは、車のシートの形状とヘッドレストが影響していることが多いのです。ちょっとした環境整備によって体の不調を予防できる典型的なケースです。

運転する際、特に座高の低い女性は肩に力が入りがちになります。座席の前の方に座り、ハンドルを抱きかかえるようにしている人は、肩に力が入って運転後に頑固な肩こりに襲われる可能性が高いのです。高速道路などでスピードを出すと、自然にハンドルを持つ手や腕には力が入りますから、なおさらです。

また、男性で多いのが上の写真のようにシートにもたれかかった運転姿勢です。

この姿勢だと、ヘッドレストの位置によっては首に負荷をかけることになり、首から

肩にかけての痛みやこりの原因となります（写真のようにシートにもたれるようにすると、頭にヘッドレストが当たってうなずくような姿勢になり、ストレートネックの状態で、肩こりや首こりの原因になるのです）。

先日、車を買い替えたあとに首に強い凝りを発症させた患者さんが来院されました。シートの角度を聞いてみると、まさに前出の写真のようにもたれかかって運転する状態になっていることがわかりました。すぐにシートの角度を調節し、背筋を伸ばせるようにしてもらうと、症状はすぐに収まったのです。

シートは、上の写真のように、角度が九五度ぐらいになるように調整します。ヘッドレストが頭に当たり首が苦しいと感じるようで



CamScannerでスキャン

バケットシートに隠れて腰の部分が見えないのでわかりづらいかもしれませんが、シート角度は95～100度ぐらいになっています。

あれは、写真にもあるように首部分にタオルなどを巻いて首まくらとして使用するのが良いと思います。

# 座敷とソファーは、悪い座り姿勢の温床

座敷や応接間のソファーといった、くつろげる場での座り方にも注意が必要です。実際、座敷で宴会をしたあとや、柔らかいソファーに座ったあとなどに腰を痛めたという話を患者さんからよく聞きます。なぜかというと、座敷やソファーは究極の座り方をとりにくい環境だからです。その意味で、座り姿勢による障害の温床といってもいいと思います。

そこで、ここでは、座敷とソファーでの座り姿勢について、注意点を挙げてみましょう。まず、座敷（床）での座り姿勢について。床に座るときの姿勢は、以下の四通りが多いと考えられます。



CamScannerでスキャン

①横座り

これは、女性に多い座り姿勢です。骨盤のゆがみが生じて、どちらか一方向に足を流すクセがつきます。

②ぺちゃんこ座り

股関節やひざの障害になりやすい姿勢です。

これも子供や女性に多い座り姿勢で、柔軟性のある幼少時代に多く見かけます。また、成人になっても、幼少時代のクセでこのぺちゃんこ座りを好む人が少なくありません。柔軟性はあるが筋力が弱いという場合には、股関節のゆがみや筋バランスの崩れから、

CamScannerでスキャン

③体育座り

これも柔軟性のある女性に多い座り姿勢です。この姿勢はお腹に力を入れて座っていれば、悪くはありません。しかし大概の場合、ねこ背になり背中を丸めてしまっています。特に柔軟性のある子ども時代には背中を丸めがちで、それが習慣になりやすいのです。

④あぐら座り

これは男性に多い座り姿勢です。このあぐらも、背筋を起こして座ることができれば悪くはありません。しかし、お腹の力が抜けた場合は、背中が丸くなってしまいます。あぐらで長時間座っていたあとに腰が伸びなくなるとか、ぎっくり腰を起こすといった

ことはよくある話です（37ページの図を見返して、前かがみの座り姿勢がいかに椎間板に大きな負担をかけるか、思い出してください）。

これらの床座り姿勢ですが、三十分程度の短時間なら問題はありません。しかし、時間が長くなればなるほど、障害を生みやすくなっていくのです。

そこで、基本的には長時間続けないこと、どうしても座る時間が長くなるようなら座り姿勢を変える、あるいは、できるだけ背筋を起こせる姿勢を選択することが障害の予防につながります。

背筋を起こすには、二つ折りにした程度の高さの座布団を、お尻の下にしいて座るのがおすすめの方法です（193ページの「床での正しい座り方」の写真を参照）。

次に、ソファーでの座り姿勢について。こちらはなかなかやっかいです。

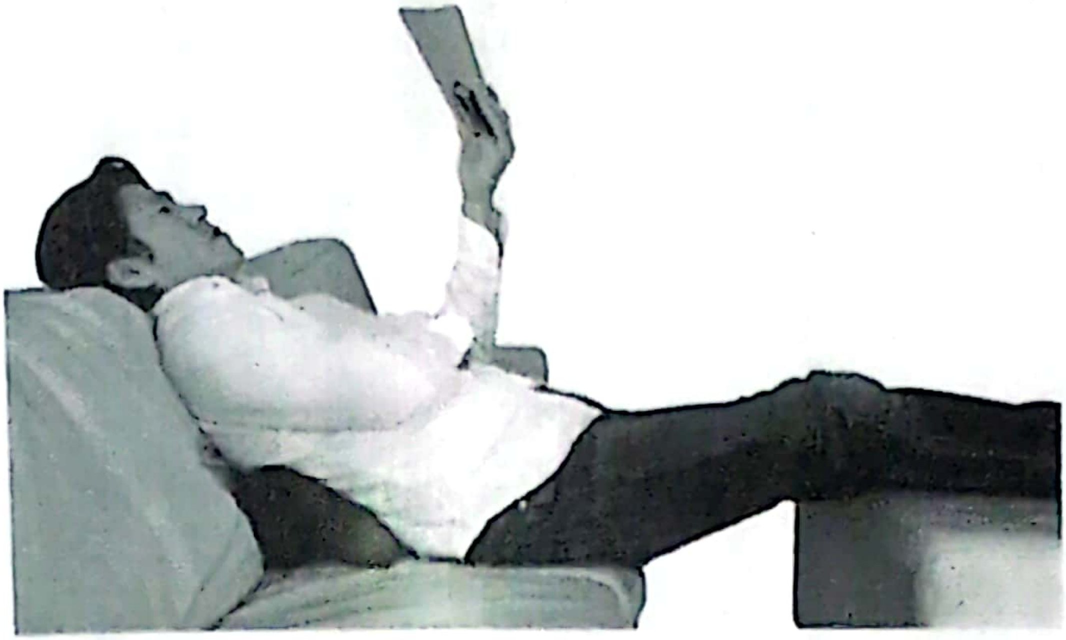
実は、**柔らかいソファーに座る際には、究極の座り方はできない、と考えたほうがいい**のです。

というのも、「究極の座り方」をするためには骨盤が立った状態にならないといけないのですが、ソファーに身体が沈んでしまうと骨盤を立たせにくくなるからです。その体勢がとれないからです。

そのため、ソファーで少しでも良い姿勢で座ろうと思えば、端にごく浅く座るしかありません。それでも骨盤を立たすのは至難の技です。取引先の応接間で、ソファーに良い姿勢で座るのに苦労した……といった経験がある人もいるでしょう。

では、ソファーに座った状態での良い姿勢というのはあるのでしょうか。これについては、発想を根本的に変えるしかありません。座ることはあきらめて寝てしまうのです。

固いソファーであれば、腰にクッションなどを当てて深く座り、背もたれに寄りかかればいいのですが、自宅で柔らかいソファーに座るときにはダラーンと力を抜いて、寝ている状態の延長と考えてほしいのです。このときに身体のラインをできるだけ寝姿勢に近づければ腰の負担は減ります。次ページの写真は、腰の下にクッションを置き、できるだけ寝姿勢に近い状態にして首は起こさずに本を読んでいるので、首や腰への負担は軽減できます。



ただし、この状態で映画を観ようと思ったり、iPadを使ってフェイスブックを長時間閲覧……などと考えると、身体は悲鳴を上げるはずです。

また、テレビを観るときには、次ページの写真のようにクッションを腰に当ててできるだけ深く座り、身体を起こした状態で腕組みするか別のクッションを抱えると、お腹に力が入りやすくなり、腰と首の負担が軽減できます。ただしこの体勢は、一時間に一回は立って姿勢を変えたほうが得策です。

通常のソファーだけでなく、リクライニングソファーに座る場合も同様に考えます。座るのではなく、寝るのです。寝ながらテレビを観るときには、リクライニングの角度をあげて座っ

た状態にすれば負担は軽減できるでしょう。横に倒した状態で首だけ起こして長時間の映画鑑賞などは避けましょう。

なお、座らずに寝るわけですから、そのまま眠ってしまうことは当然多くなります。そこで注意してほしいのが、ベッドやソファーに寝そべり、正面のテレビを観る、「寝ながら高まくら姿勢」です。これは、ホテルのベッドなどに良く置かれているフワフワの高い枕を二つ重ね、そこに首から頭を載せて正面のテレビを観るときのような姿勢のことです。

このまま眠ってしまって、首を痛めて来院された患者さんは数えきれません。それもひどい寝違え状態になって、首をまったく動かせない



CamScannerでスキャン

ばかりか、唾も飲み込むのにも勇気がいるぐらいのひどい症状が珍しくないのです。

## 「人体は座るようにはできていない」ことを常に意識

ここまで、さまざまな場面で座り姿勢による身体への負担を予防するための心得を説明してきました。

いくつもの具体的なノウハウを紹介しましたが、もっとも重要なことは、どんなに良い座り方でも長時間同じ姿勢でいると負担が生じることは避けられないということ。だからこそ、ポスチャーチェンジのように姿勢を変えることが必要ですし、できれば座る時間を減らすことが大切なのです。

繰り返しになりますが、人体は立って動くように作られています。ゆえに完璧な座り方はありませんし、まったく負担なく座り続けられる環境もないと思ってください。

CamScannerでスキャン

今後も、**「座る時間の増加＝不定愁訴の増加」**という社会全体の傾向は当分変わらないでしょう。自分の身体を守るためには、各自が高い意識を持って少しでも良質な生活習慣を身につけるしかありません。まずは、「人間は座るようにはできていない」という意識を徹底することです。

## 「パワーハウスウォーク」を始めよう

歩くということは、座った状態をリセットするのに一番手軽にできて効果があるエクササイズだと思います。また、速く歩くことは、心臓血管に好影響を与え、最近では認知症などの予防にも適しているというエビデンスも発表され、速歩きは、様々な疾患の予防法として取り上げられております。東京大学医学部附属病院の稲島司医師との共著書もその効果を示した書籍として上梓させて頂きました（『血管を強くする歩き方』東洋経済新報

社)。

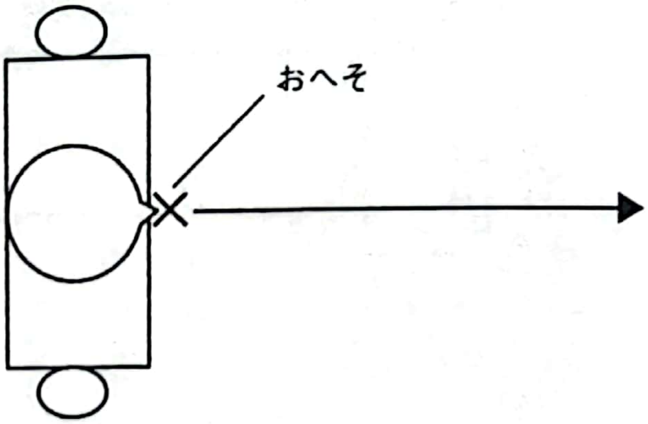
ここで紹介する「パワーハウスウォーク」は、動きながらパワーハウスの力を使う練習を日常的に実行でき、座り姿勢で崩れたバランスをリセットして「究極の座り方」に良い影響をもたらすエクササイズです。

やり方は簡単で、日常生活のなかで歩く際、以下のポイントを意識するだけです。

そのポイントというのは、**骨盤と肩甲骨を安定させて歩く**こと。この歩き方ができると体幹が安定し、悪い座り姿勢のリセットにも最適です。例えば、スカートが歩いているうちに回ってしまう、といったことも減っていくはずです。

では、骨盤と肩甲骨を安定させて歩く、とはどういうことなのか、詳しく説明しましょ

[図1]上方から見た図




う。

①進行方向へ、おへそからまっすぐにひいたラインを地面にイメージをします。(図1)

②歩行時、このラインからおへそと鼻の位置がずれないように気をつけます。

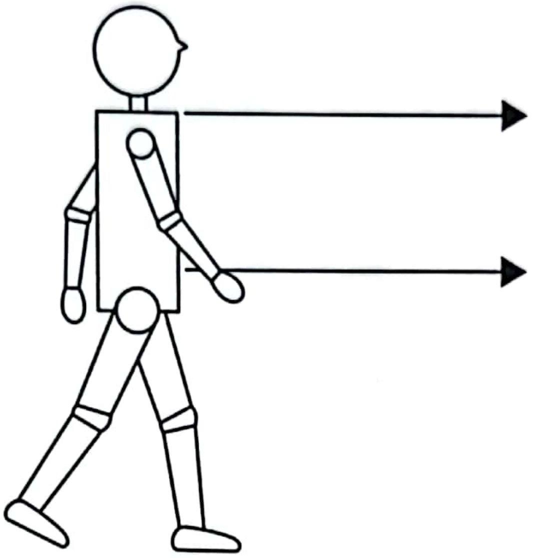
③骨盤は前後左右にぶれないように気をつけます。

④足や腕はあまり意識しないほうがうまくいきます。それより、骨盤と肩甲骨を安定させることに意識を集中しましょう。

⑤体幹を長方形とイメージしてその形を崩さずに歩行します。(図2)

このイメージでウォーキングをしてみると、自然に少し速歩きになるはずです。パワーハウス

[図2]側方から見た図



ウォークがうまくできるようになると、日頃の生活のなかでパワーハウス筋群を使う時間がさらに増えますから、腰痛や肩こりなどの障害を改善・予防できます。歩き方が良くなるわけですから、外反母趾などの予防にもつながります。

さらに、パワーハウスウォークは体幹を強化するトレーニングでもあるわけですから、**ダイエット効果も期待できます。特に背中や下腹のたるみが気になる方にとって、効果絶大**なはずです。

また、意識が高いスポーツ選手の皆さんには、このパワーハウスウォークの進化版でもある、パワーハウスランニングも可能になります。この意識は、すべてのアスリートにとってパフォーマン

CamScannerでスキャン

スを向上させたり、ケガを予防したりするうえでとても重要であることも付け加えておきます。

# 日本人を健康でカッコよくする！

「究極の座り方」が、骨盤アーチ、あるいはパワーハウスという人体の優れた構造をうまく活用したものであること。その根本となる理論は長い伝統に裏付けられており、洋の東西を問わない人類の英知であること。そして、パワーハウスを活用する場面は座り姿勢にとどまるものではなく、歩くことをはじめとする動きの中でも応用することでさらに健康になれることがおわかりいただけたと思います。

本書では、近年、多くのオフィスワーカーが「一日12時間以上も座っていることも珍

しくない」という過酷な労働環境に置かれていることから、そのために起きるさまざまな障害、健康へのリスクへの対応策として、正しい座り姿勢について考えてきました。

これは、本書に限らず私がここ数年にわたって熱心に訴えてきたことです。しかし、臨床の現場では、姿勢の崩れによる障害はここ数年、さらに悪化していると感じますし、さらには若年化も進んでいると思われます。

こうした傾向のなかで、読者の皆さんが「究極の座り方」を身につけ、座り姿勢による健康被害から自分を守れるようになっていただけることは、私の最大の願いです。

そのうえで、さらに一歩進んだ願いとして、正しい姿勢を身につけた人が増えることで、身体にいい座り方、そしてパワーハウスを活用して健康に元気に生きるという伝統が、後世に伝わっていくことになれば、とも考えています。

良い姿勢の定義のところで述べたように、身体に負担のない、病気になりにくい姿勢は同時に「格好よい姿勢」でもあるのです。

その意味で、私がいまやろうとしていることは**「日本人を健康で格好よくするプロジェクト」**でもあるのです。

CamScannerでスキャン

## エピローグ

本書は、2013年4月にPHP出版より上梓させて頂いた書籍を大幅に加筆修正したものです。あれから3年以上の月日が流れ、その中でも座り姿勢については、更なる研究を積んで参りました。

この3年の間に僕自身の中での「座り方」についての考えの変化は？と聞かれれば、即座に「ますます重要性が増している」と答えるでしょう。それは、メディアの反応からも明らかだと思います。皆様もお気づきだとは思いますが、ここ数年の「座るリスク」についてのメディアが取り上げる数は、何倍にもなっているのです。

では、「今回の書籍と3年前の書籍との違いは？」と聞かれれば、それは、人への伝え方の変化があります。数多くの座り姿勢セミナーを通して、人に伝える難しさを実感し、どのように伝えれば、わかりやすく、すぐに日常で利用してもらえるのか？　そしてその効果を実感してもらえるのか？

一言で言えば「究極の座り方をどう伝えるか？」に終始いたしました。

座り姿勢には原則があって、それは以下に要約されます。

・座っていること自体が、カラダに負担をかけ、様々な障害の原因になってる。
・その中でもカラダの負担を最小限に抑えた「究極の座り方」がある。
・それは誰のカラダにも存在する「骨盤アーチ」というメカニズムを利用している。

この原則については、3年経過してもなんら変わりありません。

大きく書き加えたかったのは、その「究極の座り方をどう伝えるか？」です。
第二章には「究極の座り方」の理論編、第三章では実践編としてまとめてみました。
これは、日々向き合う患者様や座り姿勢セミナーでの聴衆の皆様のご意見やご感想を踏まえ執筆いたしました。

生のプレゼンとの違いはありますが、できるだけ理解しやすいように、理論を先にご説明し、その後にすぐに活用できる実践方法という流れにしてみました。

電車に乗った時に背もたれにお尻から腰にかけて、摩擦を使って骨盤を立てるようにして座る「お尻すりすり座り」やタオルを敷いて座る「即席タオル座り」などは、この書籍を読んだ後にすぐに実践でき、骨盤が立つという感覚も少なからず体感できると確信しております。是非ともお試しください。

私たちはカイロプラクティックという立場から、身体の不調や痛みに悩む多くの患者さんと接してきました。患者さんと向き合うときに一番大切なのは、その方がどのような痛みやつらさで苦しんでいるのかを理解することだと思っています。

そこで、身体を痛めた原因や習慣をお聞きしていると、何気ない日常の習慣、そのなかでも特に「座り姿勢」が大きく影響している場合が非常に多い、ということにあると気がついたのです。

寝ている時間の三倍弱も座っている人も珍しくない時代なのですから、当然といえば当然です。五時間睡眠、十四時間座り姿勢というと極端なようですが、朝昼夜の食事で二時間、通勤で一時間、仕事で十時間、リラックスタイムで一時間——と考えると、一日

分にもあてはまるんじゃないか！」という人は少なくないはずです。その十四時間の中で、身体に負担をかける座り姿勢をずっとしていたら、どうなるでしょうか。いまは症状がなくても、徐々に身体のなかで痛みの原因や病気が進行しているのは間違いありません。

そのため、最近では腰痛や肩こり等の症状が早期に出現したほうがむしろ患者さんのためなのでは、と思ってしまうほどです。なぜなら、若い時に症状が出て治療に訪れてくだされば、治療とともに座り姿勢を改善するきっかけにもなるからです（最近は、治療プランのなかに究極の座り方のアドバイスが含まれる方がほとんどです。）

**長時間の座り姿勢の影響は、腰痛や肩こりといった筋骨格系だけではなく、内臓にも悪影響を及ぼします**。血行の悪化はもちろん、内臓が下垂している人も多い。それも、十代、二十代から発症しているのです。内臓が下垂すると胃が下がり、腸を圧迫し、鼠径（そけい）ヘルニアや婦人科系疾患（卵巣や子宮など）の一因になる可能性もあります。

たまたま痛みがないままに過ごし、気づいたときには内臓が深刻な病状に……といっ

た事態に立ち至るくらいなら、軽い症状のうちに早めに治療の機会ができるほうがましだと思ってしまうのです。

もちろん、本当に理想的なのは、現代人が座り続けざるを得ない生活にうまく対処し、座り姿勢のリスクを自ら軽減する術を身につけること。つらい思いをしてカイロプラクティックや整形外科を訪れるまでもなく、最初から身体を痛めにくい座り方を実践できることです。

大げさに聞こえるかもしれませんが、私はこの、「究極の座り方」を中心とした座り姿勢のメソッドを、全世界に発信すべきだと考えています。頭脳労働が主流になり、座り続けなければいけない人が増えているのも世界共通の傾向だからです。「究極の座り方」を広げることで、世界から病気が減り、また障害や病気になっても早期に解決できるケースが増えると確信しています。

そして、私がいまもっとも気がかりでならないことは、大人と同じ症状で来院する小学生が増えていることです。座り過ぎることによって、この先人類の姿勢そのものが変化してしまうのではないか？　と危惧してしまうのです。

子どもたちに対しては、いますぐにでも親や学校の先生が正しい姿勢を理解し、その実践方法を伝えていく必要があるでしょう。

しかし現実には、小学校では「気をつけ」「前へならえ」「休め」の姿勢を具体的な姿勢の知識がないまま教えられていることが多いと思います。

**「気をつけ」や「前へならえ」は反り腰のクセをつけやすくさせ、「休め」の姿勢は、片足重心やねこ背のクセをつけてしまっています。**学校教育ではただ「姿勢を良くしなさい！」と注意することは多いでしょうが、具体的に正しい姿勢を教えることは皆無でしょうし、自発的に姿勢を改善するための方法も教えられていないと思います。

こうした現状を変えていくためにも、本書の問題提起が多くの人に伝わることを願ってやみません（私の目標は、小学校教育に「姿勢」のカリキュラムができるようになること。もちろん、そのときは最大限協力させていただくつもりです）。

最後になりますが、診療のお忙しい中、ストレートネックの研究においていつもご協力・ご意見頂いている聖路加国際病院　医長　辻壮市先生、寿町クリニック（脳神経外科）院長　売野智之先生、治療の合間に手際よく手伝ってくれたKIZUカイロプラクティックのスタッフ皆と臨床の場を通して、日々研究の機会を与えてくださる患者の皆様。そして、自宅での執筆作業をいつも快くできるような環境を整えてくれている妻に心より感謝いたします。

二〇一六年十一月

木津直昭

## 木津直昭（きづ・ただあき）

KIZUカイロプラクティックグループ代表院長。豪州公立マードック大学卒業、カイロプラクティック健康科学士（豪州）。

グラストンテクニック認定クリニシャン。マットピラティインストラクター（BESI）、日本カイロプラクターズ協会正会員、日本スポーツカイロプラクティック連盟正会員。1992年に東京・日本橋で開院。以来、四半世紀近くにわたりグループ全体でのべ25万人以上の患者が来院している。近年は「行動姿勢研究会」を立ち上げ、様々な姿勢セミナーや、健康寿命を延ばすための「パワーハウスウォーク」の普及、さらに「座り姿勢コンサルティング」では、企業向けの姿勢の研修の普及に尽力している。2016年デスクワーカーケアセンターを創設する。著書に『なぜ、できる人は姿勢がいいのか？ しつこい首や肩のこり、腰痛が軽減する姿勢革命メソッド』（青春出版）『血管を強くする歩き方』（東洋経済新報社）など多数。

★施術・座り姿勢セミナーに関するお問い合わせ
KIZUカイロプラクティック本院
東京都中央区日本橋3-8-6 第二中央ビル2F
TEL 03-3272-1939
http://www.kizuchiro.com/



肩こり・腰痛が消えて仕事がはかどる
# 究極の座り方

2016年12月13日　第1刷発行

| | |
|---|---|
| 著者 | 木津直昭 |
| 装丁 | 井上新八 |
| 本文デザイン | 大場君人 |
| 撮影 | 榊智朗 |
| モデル | 安田香織 |
| 発行者 | 山本周嗣 |
| 発行所 | 株式会社文響社 |
| | 〒105-0001　東京都港区虎ノ門1-11-1 |
| | ホームページ　http://bunkyosha.com |
| | お問い合わせ　info@bunkyosha.com |
| 印刷・製本 | 中央精版印刷株式会社 |



本書の全部または一部を無断で複写（コピー）することは、著作権法上の例外を除いて禁じられています。
購入者以外の第三者による本書のいかなる電子複製も一切認められておりません。定価はカバーに表示してあります。


ISBNコード：978-4-905073-71-0　Printed in Japan　© 2016 Tadaaki Kizu

この本に関するご意見・ご感想をお寄せいただく場合は、郵送またはメール（info@bunkyosha.com）にてお送りください。